



Public Health  
England

Protecting and improving the nation's health

# ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪੱਖਾਂ 'ਤੇ ਜਨਤਾ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ (COVID-19)

25 ਜੂਨ 2020 ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ

## ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਫੈਲਣ ਦਾ ਅਸਰ ਹਰੇਕ ਦੀ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਉੱਤੇ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਐਨਐਚਐਸ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਰਕਾਰ ਦੀ [ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣ](#) ਦੀ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, NHS ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਬੋਰ, ਨਿਰਾਸ਼ ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਉਦਾਸ, ਚਿੰਤਤ, ਬੇਚੈਨ ਜਾਂ ਵਿਆਕੁਲ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਹਰ ਕੋਈ ਘਟਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰੋ।

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣਗੇ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਲੰਘ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿਹੜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਪਿਛੋਕੜ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਇਹ ਗਾਈਡ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ<sup>1</sup>।

ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ, ਅਤੇ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਸੰਕਰਮਣ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਪੰਨੇ 'ਤੇ [ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਵੇਖੋ](#)।

ਇਹ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਬਦਲਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੈ

ਆਪਣੀ ਨਵੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਜਿੰਦਗੀ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਬਦਲ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਆਮ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਰੁਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨਵੀਂ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਲਾਭਦਾਇਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਸਫਾਈ, ਖਾਣਾ

ਪਕਾਉਣ ਜਾਂ ਕਸਰਤ) ਜਾਂ ਅਰਥਪੂਰਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਦੇਸਤਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ) ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਲਿਖਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਲੱਗੇ।

ਇਸ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਬਣਕੇ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ (ਨਿੱਜੀ ਬਗੀਚਿਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਿੱਜੀ ਬਾਹਰੀ ਥਾਂਵਾਂ) ਤੇ 6 ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਸ਼ਰਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ (3 ਕਦਮ) ਦੂਰ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਟੈਲੀਫੋਨ, ਵੀਡੀਓ ਕਾਲਾਂ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੁਆਰਾ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਚਾਹੇ ਇਹ ਉਹ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਕਸਰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੇ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹੋ।

**ਐਨਐਚਐਸ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਸੇਵ** ਇੱਕ ਟੈਲੀਫੋਨ 'ਚੈੱਕ ਇਨ ਅਤੇ ਚੈੱਟ' ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕੱਲਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। 0808 196 3646 (ਸਵੇਰੇ 8 ਤੋਂ 8 ਵਜੇ) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ [ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ](#)।

ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵੱਡਾ ਫ਼ਰਕ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਵੀ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਸ਼ੰਕਾਵਾਂ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਆਸ ਪਾਸ ਸੁਨੇਹਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਇੱਥੇ ਕੋਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਮੂਹ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ, ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਲਾਚਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਹਰੇਕ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਮਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ [ਐਨਐਚਐਸ ਦੁਆਰਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨਜ਼](#) ਰਾਹੀਂ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਵਿਹਾਰ ਦੇ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੈਟਰਨ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਵੀ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਪਾਣੀ ਪੀਓ। ਇੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ [ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਕਾ ਸਕਦੇ ਹੋ](#) ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਹਨ।

ਜਿਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਘਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਇੰਗਲੈਂਡ (PHE) ਤੋਂ [10 ਮਿੰਟ ਦੀ ਕਸਰਤ](#) ਜਾਂ [NHS ਫਿਟਨੈਸ ਸਟੂਡੀਓ](#) 'ਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਜਮਾਉਣ ਲਈ ਕਸਰਤ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। [ਘਰ ਵਿਖੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਲਈ](#) ਸਪੋਰਟ ਇੰਗਲੈਂਡ ਕੋਲ ਚੰਗੇ ਸੁਝਾਅ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਾਗਬਾਨੀ ਵਰਗੇ ਕਈ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਰਟ ਜਾਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੈਨਿਸ ਜਾਂ ਬਾਸਕੇਟਬਾਲ ਕੋਰਟ ਜਾਂ ਗੋਲਫ ਕੋਰਸ। ਇਹ ਇਕੱਲੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ 6 ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਬਸ਼ਰਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ 2 ਮੀਟਰ (3 ਕਦਮ) ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ।

ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਵਿਘਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੇਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀ ਹੈ। [NHS Smokefree](#) ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ [ਅਲਕੋਹਲ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ](#) ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੋਤ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ 0300 123 1110 ਤੇ ਡਰਿੰਕਲਾਈਨ ਨੂੰ ਵੀ ਮੁਫਤ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ [Down Your Drink](#) ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਵੈਬ-ਬੇਸਡ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਰੱਗਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ [FRANK](#) ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਸਮੇਤ ਕਿ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਸਲਾਹ ਲਾਈਨ ਹੈ - 0300 123 6600। ਤੁਸੀਂ [Marijuana Anonymous](#) ਤੇ ਵੀ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਹਫਤਾਵਾਰੀ ਆਨਲਾਈਨ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚੰਗੀ ਰਾਤ ਦੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਨੂੰ ਔਖਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ-ਨੀਂਦ ਲੈਣਾ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸੌਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਨੀਂਦ ਦੇ ਨਿਯਮਿਤ ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ, ਕੈਫੀਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। [Every Mind Matters sleep page](#) ਇਸ ਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟਿਕਲ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਬਾਰੇ ਖ਼ਬਰਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੰਨੀ ਗੰਭੀਰ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ,

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮੀਡੀਆ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾਖਲੇ - 24 ਘੰਟੇ ਦੀਆਂ ਖਬਰਾਂ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਅਪਡੇਟਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਚਿੰਤਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਬਾਰੇ ਮੀਡੀਆ ਕਵਰੇਜ ਨੂੰ ਵੇਖਣ, ਪੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਖ਼ਾਸ ਸਮੇਂ ਤੇ ਖ਼ਬਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਤਕ ਸੀਮਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਵੇਲੇ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ। **ਚਿੰਤਾ** 'ਤੇ Every Mind Matters ਦਾ ਪੰਨਾ ਅਤੇ **NHS ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਆਡੀਓ ਗਾਈਡਾਂ** ਇਸ 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਤੱਥਾਂ 'ਤੇ ਬਣੇ ਰਹੋ। ਉੱਚ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਸਹੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਚਿਤ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤ ਸਕੋ। ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦਾ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤ ਲੱਭੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ **GOV.UK**, ਜਾਂ **NHS ਵੈੱਬਸਾਈਟ**, ਅਤੇ ਤੱਥ-ਜਾਂਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਿਊਜ਼ਫੀਡਾਂ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਤੱਥ-ਜਾਂਚ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਉਹ ਕੰਮ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ, ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਉਦਾਸਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਅਨੰਦ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਸ਼ੌਕ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰ ਕਰਨਾ, ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਸਿੱਖਣਾ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਿਕਾਲਾ (ਸੇਧ ਅਨੁਸਾਰ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਰਾਹਤ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਹੁਲਾਰਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੁਫਤ ਟਿਊਟੋਰੀਅਲ ਅਤੇ ਕੋਰਸ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋਕ ਨਵੀਨਤਾਕਾਰੀ ਆਨਲਾਈਨ ਹੱਲ ਦੇ ਨਾਲ ਆ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਨਲਾਈਨ ਪੱਬ ਕਵਿਜ਼ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਲਾਈਵ ਸੰਗੀਤ ਸਮਾਰੋਹ।

ਟੀਚੇ ਤੈਅ ਕਰੋ। ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਫਿਲਮ ਵੇਖਣਾ, ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਕੁਝ ਸਿੱਖਣਾ।

ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੜ੍ਹੋ, ਲਿਖੋ, ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੋ, ਕ੍ਰਾਸ-ਵਰਡ ਪਹੇਲੀਆਂ ਕਰੋ, ਸੁਡੋਕਸ, ਜੈਗਸ ਜਾਂ ਡਰਾਇੰਗ ਅਤੇ ਪੇਂਟਿੰਗ, ਜੋ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਓ। ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਪਯੋਗੀ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ, [Every Mind Matters](#) ਅਤੇ [NHS mindfulness ਪੰਨਾਵੇਖੋ](#)।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਜਾਓ। ਜੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲਿਆਓ। ਹਰਿਆਲੀ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇਵਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਬਾਹਰ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਜਨਤਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਖੁੱਲੇ ਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਚਾਹੇ ਕੋਈ ਵੀ ਦੂਰੀ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਧੁੱਪ ਵੀ ਸੇਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ, ਬੈਠਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਨਜ਼ਾਰਾ ਦੇਖਕੇ (ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ) ਅਤੇ ਕੁਝ ਕੁਦਰਤੀ ਧੁੱਪ ਲੈ ਕੇ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਬੈਠੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਜਾਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**ਉਹ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ**

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੰਭਾਵਿਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਚੁਣੌਤੀ ਭਰਪੂਰ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ਸੁਧਾਰ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਪਲਾਈਆਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੋਜਨ, ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਖਾਣੇ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ, ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਆਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਜਾਂ ਦੇਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ, ਆਪਣੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੇ ਫੋਨ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ [NHS ਵਲੰਟੀਅਰ ਰਿਸਪੋਂਡਰਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ](#) ਰਾਹੀਂ ਕਿਸੇ ਵਲੰਟੀਅਰ ਦੁਆਰਾ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖਰੀਦਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ [ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ](#)। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬੱਚਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ [ਮੁਫਤ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ](#) ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। [ਹੈਲਦੀ ਸਟਾਰਟ ਵਾਉਚਰਸ](#) ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿਓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ 10 ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ 4 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਬੱਚਾ ਹੈ। [ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਾਨ ਤਾਈਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ](#) 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਓ।

ਵਿੱਤੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਇਹ ਮੁੱਦੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰ ਕੰਮ ਤੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਲਾਭ ਲੈਣ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਕਿਹੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, [ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੇਧ](#) ਜਾਂ [Citizens Advice](#) ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਜਾਂ [National Debtline](#) ਵੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਜਾਂ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ [ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ](#) ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਰੋਤ [ਕੇਅਰਰਜ਼ ਯੂਕੇ](#) 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੌਜੂਦਾ ਹਾਲਤਾਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ

ਜਿਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਬੰਧਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭੋ:

- ❑ ਫੋਨ, ਟੈਕਸਟ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਕਰਮੀ, ਨਰਸ, ਸਭਾਲਕਰਤਾ ਜਾਂ ਦੇਸਤੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ❑ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਜੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ [ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ](#) ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਕਲਪਕ ਵਿਵਸਥਾਵਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ
- ❑ ਆਪਣੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਵਿਕਲਪਕ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜੇ ਸਧਾਰਣ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਜਾਰੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਡੇ ਸੈਂਟਰ ਸੈਸ਼ਨ, ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਉਣ

ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਦੇ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਇਹ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਨੁਸਖਿਆਂ ਨੂੰ ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ, ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਇੱਕ ਐਪ ਜਾਂ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਰਡਰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ❑ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕਰਾਉਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸ ਲਈ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। NHS ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ [ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਈ ਨੁਸਖੇ ਲੈਣ](#) ਅਤੇ [ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ](#) ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਸਖਿਆਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ❑ ਆਪਣੇ ਦੁਹਰਾਏ ਨੁਸਖਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਮ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਲੰਬੇ ਅਰਸੇ ਜਾਂ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਲਈ ਆਰਡਰ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ

- ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ (ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕਲ ਟੀਮ) ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤਜਵੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਾਈਆਂ ਡਿਸਪੈਂਸਿੰਗ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ 'ਤੇ ਭੇਜ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਿਰਫ ਆਪਣੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ।
- ਆਨਲਾਈਨ ਦਵਾਈ ਖਰੀਦਣ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੇਵਲ ਰਜਿਸਟਰਡ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਖਰੀਦਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ [ਜਨਰਲ ਫਰਮਾਸਟੀਕਲ ਕਾਉਂਸਿਲ ਵੈੱਬਸਾਈਟ](#) 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ [NHS 111](#) 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ।

ਵਾਧੂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ

ਮੌਜੂਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕੋਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਪ੍ਰਕੋਪ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਪਰੋਕਤ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ [Mind ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਪੂਰੀ ਸੇਧ](#) ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਹੈ। ਰੀਥਿੰਕ ਨੇ ਵਿਹਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ [ਆਨਲਾਈਨ ਹੱਥ](#) ਵੀ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗੀ, ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਟੀਮ ਤੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਉਚਿਤ ਪ੍ਰਬੰਧ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਸਫਾਈ, ਧੋਣ ਜਾਂ ਲਾਗ ਦੇ ਡਰ ਨਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਕੁਝ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਧੋਣ ਜਾਂ ਸਫਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਸੁਣਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗੇ।



ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ((COVID-19) ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਰਕਾਰੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਖਲ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਖਬਰਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ [NHS ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸਰਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤ](#) ਅਤੇ [ਆਰਾਮ ਕਰਨ](#) 'ਤੇ Mind ਦੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਕਸਰਤਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਟਕਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇ
- ਇਹ [ਅਬਸੈਸਿਵ ਕੰਪਲਸਿਵ ਡਿਸਆਰਡਰ \(OCD\)](#) 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ Mind ਦੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਵਾਂ ਜਾਂ [OCD UK](#) ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਘਬਰਾਹਟ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਬਰਾਹਟ ਜਾਂ ਫਲੈਸਬੈਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ 'ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ' ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, Mind [ਕੋਲਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਕਵਿੱਜ਼](#) ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਭਟਕਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ [ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤਾਂ](#) ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਫਸਣ ਜਾਂ ਕਲਾਸਟਰੇਫੋਬੀਆ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਇਸ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ। ਤੁਸੀਂ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਦੇਣ ਲਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਬਾਹਰਲੇ ਨਜ਼ਾਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠਣ ਲਈ ਕੋਈ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਮਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਦਲਣਾ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ ਦਾ ਵਿਕਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਪਹਿਲ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਖਾਸ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਘੱਟ ਰਹੀ ਉਪਲਬਧਤਾ, ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਲਤਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਤਬਦੀਲੀਆਂ।

ਈਟਿੰਗ ਡਿਸਆਰਡਰ ਚੈਰਿਟੀ BEAT ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ [ਇਲਾਜ, ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮਿਆਂ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਰੁਟੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ](#) 'ਤੇ ਕੁਝ ਸੇਧ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, ਜਿਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਐਨਐਚਐਸ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

NHS ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮੀਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

NHS ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮੀਆਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

- ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ 85258 ਤੇ FRONTLINE ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮੋਬਾਈਲ ਨੈਟਵਰਕਸ ਤੇ ਮੁਫਤ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਸਿੱਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈ ਜੋ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ [ਸੋਗ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ](#) Hospice UK ਨੂੰ 0300 303 4434 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਸਮਾਰਟੀਅਨਾਂ ਕੋਲ ਵੀ ਇੱਕ ਮਾਹਰ [ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਫੋਨਲਾਈਨ](#) ਹੈ, ਜੋ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਹੈ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ 7 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 11 ਵਜੇ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ 0300 131 7000 'ਤੇ ਕਈ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸਾਈਨਪੋਸਟਿੰਗ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸੁਣਵਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕੋਚਿੰਗ ਅਤੇ ਸੋਗ ਸੰਭਾਲ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕਲਿਆਣ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ
- ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੁਝ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਾਲੇ ਐਪਸ ਜਿਵੇਂ ਕਿ [Silvercloud](#), [Sleepio](#) ਅਤੇ [Daylight](#) 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ, ਸੌਣ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ

ਐਨਐਚਐਸ ਸਟਾਫ ਲਈ [NHS People](#) 'ਤੇ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਭਾਲ ਸਟਾਫ ਲਈ [CARE workforce app](#) 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਹੋਰ ਵੇਰਵੇ ਦੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕੋਈ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਪ੍ਰਕੋਪ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੁੱਕਣ ਸਮੇਤ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਇੰਗਲੈਂਡ (PHE) ਕੋਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) 'ਤੇ [ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਣ ਵਾਲੀ ਸੇਧ](#) ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। [Mencap](#) ਤੋਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਅਤੇ [ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ](#) ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਨ।

ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਫੋਨ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈਟ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ)। ਸਾਵਧਾਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਵਲੋਂ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸੰਸਕਰਣ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਵਕਾਲਤ ਸਮੂਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਕੇਵਲ ਉਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ NHS ਵੈੱਬਸਾਈਟ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਹਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਕਿਸੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ (ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ) ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ।

ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ। ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗੀ। ਇੱਕ ਹਲਕੀ ਜਾਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਡੂੰਘੇ ਅਤੇ ਕਈ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਅਯੋਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਉਹ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਹੱਥ ਧੋਣਾ) ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਸਹੀ ਸੰਚਾਰ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਹ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਖਾਸ ਹੋਵੇਗੀ। ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸਧਾਰਣਤਾ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਜੋ ਅਨੰਦਦਾਇਕ ਹੋਣ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ, ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ

ਆਟਿਜ਼ਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕ:

ਆਟਿਜ਼ਮ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਲੱਗੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ

ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਹਿਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਇਹ ਸਮਝੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਕੇਵਲ ਉਹਨਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਅੱਪਡੇਟ ਰਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ [NHS ਵੈੱਬਸਾਈਟ](#)

ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ 4 ਆਸਾਨ ਕਦਮ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ
- ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਲਈ ਇੱਕ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
- ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਸਮੇਤ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ [NHS 111 ਵੈੱਬਸਾਈਟ](#) 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀ

ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਸ਼ੌਕ ਅਤੇ ਰੁਚੀਆਂ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣੇ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਹੁਣ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕੰਟਰੋਲ ਗੁਆ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਇੱਕ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖਣਾ
- ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਸਿੱਖਣਾ
- ਉਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੈਰੀਅਰ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਮਦਦ ਲਓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਬਾਰੇ ਸੁਣਦਿਆਂ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਕਾਰਨ ਹੋਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਡਰਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਮ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੇਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਸਮਰਥਕ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਪਾਸਪੋਰਟ ਜਾਂ ਆਟਿਜ਼ਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਜਾਣ ਸਕੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ [ਆਟਿਜ਼ਮ ਪਾਸਪੋਰਟ ਬਣਾਉਣਾ](#) ਉਪਯੋਗੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਸਮਾਜਿਕ, ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਕੋਲ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਦਦ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ [ਆਟਿਜ਼ਮ ਹੈਲਪਲਾਈਨ](#) ਨੂੰ 0808 800 4104 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਉਪਰੋਕਤ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਟਿਜ਼ਮ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਹ [ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ \(COVID-19\) ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ](#) ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਥਿਤੀ, ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਥਿਤੀ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਬਿਆਨ ਵਜੋਂ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਣ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਟਿਜ਼ਮ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਵਧੇਰੇ ਦੁਖੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ। ਇਸ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਤੋਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਅੱਪਡੇਟ ਰਹੋ।

ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ

[ਸਰਕਾਰੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ](#) ਇਹ ਹੈ ਕਿ 70 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀਆਂ ਅਤੇ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸਮੇਤ ਸਰਕਾਰੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਖਤ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਜੇ

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਉਮਰ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਅਤੇ ਖਾਸਕਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਭਾਵਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਕੇ ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਅ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

### ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ

ਉਸ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਇਹ ਫੋਨ, ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

### ਪ੍ਰੈਕਟਿਕਲ ਮਦਦ ਲਓ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਜਾਂ ਕੰਮ ਚਲਾਉਣ ਨਾਲ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ [Age UK ਅਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ](#) (0800 678 1602 - ਲਾਈਨਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 7 ਵਜੇ ਤਕ ਖੁੱਲੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ) ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ

ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ, ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ, ਇੱਕ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰਨ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰਨ, ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਜਾਂ ਹੱਥ ਧੋਣ ਬਾਰੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਧਾਰਣ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਉਚਿਤ ਲੱਗੇ ਦੁਹਰਾਓ। ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਘੱਟ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਘੱਟ ਯੋਗਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਤੁਹਾਨੂੰ [ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ](#) ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨੇ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ [ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ \(COVID-19\) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੀ ਹੈ।](#)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਆਨਲਾਈਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ [ਟਾਕਿੰਗ ਪੁਆਇੰਟ](#) 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ [Alzheimer's Research UK](#) ਤੋਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਦਦ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ [ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ](#) ਨੂੰ 0300 222 11 22 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਮਾਹਰ ਐਡਮਿਰਲ ਨਰਸ ਨਾਲ [ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ UK ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ](#), 'ਤੇ 0800 888 6687 'ਤੇ ਗੱਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### **ਦੁੱਖ ਜਾਂ ਸੋਗ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ**

ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੇ ਖੁੰਝ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀ ਭਰਿਆ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਵੀ ਸਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਸੋਗ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਸਦਮੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਿਰਫ ਸੋਗ ਕਰਕੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਲਵਿਦਾ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਕੱਟ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਮ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਗ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਲੇ ਗਏ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤੀਬਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸੀ, ਦੋਸ਼, ਸਦਮਾ ਅਤੇ ਗੁੱਸਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਆਮ ਹਨ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸੋਗ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਲਈ ਸਹੀ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਤੁਸੀਂ [NHS ਦੁਆਰਾ ਉਪਲਬਧ ਸੋਗ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।](#) ਕਰੂਜ਼ ਬੀਰੀਵਮੈਂਟ [ਕੋਅਰ](#) (ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਪ੍ਰਕੋਪ ਦੌਰਾਨ ਸੋਗ ਅਤੇ ਸੋਗ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸਲਾਹ

ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ); [ataloss.org](http://ataloss.org) (ਪੂਰੇ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਸਾਈਨਪੇਸਟਿੰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ)।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰੱਗਸ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ

ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਾੜੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਕੋ ਜਿਹੀ, ਮਾੜੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵੱਧਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਤਣਾਅ ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਜਾਂ ਛੱਡਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂਡਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੀਣ ਨੂੰ ਘਟਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਸਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਰੋਕਣਾ ਖਤਰਨਾਕ ਅਤੇ ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਘਾਤਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਛੱਡਣ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਬਣਾ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਦਾ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਡ੍ਰਿੰਕ ਪੀ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ), ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 30 ਯੂਨਿਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੀਂਦੇ ਹੋ (ਸਪਿਰਟ ਦੀ ਇੱਕ ਬੋਤਲ, 3 ਬੋਤਲਾਂ ਵਾਈਨ, 12 ਪਿੰਟ ਨਾਰਮਲ ਬੀਅਰ, 7 ਡੱਬੇ 9% ਸੁਪਰ ਲੇਜ਼ਰ ਜਾਂ 4 ਲੀਟਰ ਸਟਰਾਂਗ ਸਾਈਡਰ), ਮਿਰਗੀ ਹੈ, ਦੰਦੇ (ਫਿੱਟਸ) ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਿਖਦੀਆਂ ਜਾਂ ਸੁਣਦੀਆਂ ਸਨ (ਡੇਲੀਰੀਅਮ ਟ੍ਰੈਮਨਸ), ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਕੁਝ ਡਰੱਗਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਜਾਂ ਸਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰੋਕਣਾ ਖਤਰਨਾਕ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਾਗੁਵਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਰੱਗਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਲਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਅਫੀਮ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਰੋਇਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਨਲੋਕਸੋਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਤੁਰੰਤ ਪਹੁੰਚ ਯੋਗ ਹੋਵੇ।

ਤੁਸੀਂ ਨਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਕਮਿਸ਼ਨਰਾਂ ਲਈ ਸਾਡੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਾਰੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਐਨਐਚਐਸ ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਸੇਵਾ ਲੱਭਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਵਰਤਕੇ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਨਸ਼ੇ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਉਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਜਾਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਮ ਸਮਰਥਨ ਨੈਟਵਰਕ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੋ। ਆਨਲਾਈਨ ਆਪਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਜੇ ਵੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ [SMART Recovery](#), [Alcoholics Anonymous](#), [Narcotics Anonymous](#), [Cocaine Anonymous](#) and [Marijuana Anonymous](#)।

ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ [NHS ਵੈੱਬਸਾਈਟ](#) ਵੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ, ਆਡੀਓ ਗਾਈਡਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੈਕਟਿਕਲ ਸਾਧਨਾਂ ਲਈ NHS ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। [ਐਵਰੀ ਮਾਇੰਡ ਮੈਟਰਸ](#) ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਦੇਖਭਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਸਧਾਰਨ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਕੋਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [NHS 111 ਆਨਲਾਈਨ](#) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ NHS 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ NHS ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚੈਰਿਟੀਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ - ਐਨਐਚਐਸ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕਾਰੋਬਾਰ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਡਿਜੀਟਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਫੋਨ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ [ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ](#) 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ ਅਤੇ [ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ](#) ਨੂੰ ਲੱਭਕੇ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਰੀਦਦਾਰੀ, ਦਵਾਈ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ 'ਚੈੱਕ ਇਨ ਅਤੇ ਚੈਟ' ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਲੰਟੀਅਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ [NHS ਵਲੰਟੀਅਰ ਸੇਵਾ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 0808 196 3646 (ਸਵੇਰੇ 8 ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ) ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ, [999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ](#)। ਇਹ ਉਦੋਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਅਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਹੈ, ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸ ਦਬਾਅ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸਰਕਾਰ ਦੇ [ਘਰ ਜਾਣ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ](#) ਅਨੁਸਾਰ ਨਾਜ਼ੁਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਘਰ ਜਾਣ ਲਈ ਘਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ 999 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਲਈ ਪੁੱਛੋ - ਪੁਲਿਸ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੀ ਰਹੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਆਂਢੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕ ਘਰੇਲੂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।

[ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਪ੍ਰਕੋਪ ਦੌਰਾਨ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਜੋ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ](#) ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਅਤੀਆਵੱਸ਼ਕ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੀਏ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੀਆਵੱਸ਼ਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲੋੜਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹੁਣੇ ਸਹਾਇਤਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਵਿਕਲਪਾਂ ਲਈ [NHS.UK Every Mind Matters urgent support](#) 'ਤੇ ਜਾਓ

1. ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ, ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਲਿੰਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਲਈ ਹਨ। ਘਟੀਆ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਲਈ, [ਸਕਾਟਲੈਂਡ](#), [ਵੇਲਜ਼](#), ਅਤੇ [ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ](#) ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪੰਨਿਆਂ ਤੇ ਖਾਸ ਸੇਧ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। [☐](#)