COVID-19

COVID-19 (ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ) ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

1. ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਬਣੇ ਰਹੋ

ਵਰਜਿਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ 1.5 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। ਬਾਕਾਈਦਾ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਓਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਹ ਤੁਰਨਾ, tai-chi, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਭੱਜਣਾ (jogging), ਯੋਗ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਵਰਜਿਸ਼ (indoor workout) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

2. ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਓ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਸਾਡੀ ਸ਼ਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੂਬ ਸਾਰੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫਾਇਬਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਓਹ ਖਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੂਰੇ ਚੌਲ, ਓਟਸ, ਹੋਲਮੀਲ ਬ੍ਰੈਡ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਬੀਨਜ਼।

ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਸਨੈਕ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਫੈਟ ਅਤੇ ਨਮਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿਓ। ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਸਨੈਕ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੇ ਲਈ ਥਾਂ ਥੋੜੀ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ, ਊਰਜਾ ਦਾ ਸਤਰ (energy levels), ਪਾਚਨਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਅੱਛਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

3. ਜੁੜੇ ਰਹੋ

ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫ਼ੋਨ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਔਨਲਾਇਨ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ/ਸਹੇਲੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਸਥਾਪਿਤ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਸਾਂਝ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ/ਸਹੇਲੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਣਾ ਆਣਾ ਘਟਾ ਦਿਓ। ਜੇ ਜਾਣਾ ਹੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਅਤੇ 1.5 ਮੀਟਰ ਦਾ ਫਾਸਲਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਫ ਸੁਥਰਾ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮਿਲਣ ਨਾ ਜਾਓ।

4. ਖਬਰਾਂ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਲਵੋ

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਵਕਤ ਸਾਨੂੰ ਤਣਾਅ (stress) ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਅੱਛੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਦੀ ਰਹੇ, ਪਰ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰਕਾਰ।

5. ਇੱਕ ਰੁਟੀਨ ਮੁਤਾਬਿਕ ਚੱਲਦੇ ਰਹੋ

ਸੌਣ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਨ੍ਹ ਲਓ। ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਲਓ ਤਾਂ ਜੋ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ, ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਨਾਉਣ, ਓਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਰਾਮ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ।

6. ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦੁਰੁਸਤਗੀ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ

ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦੁਰੁਸਤਗੀ ਉੱਪਰ ਨਜ਼ਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਵੀ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਪਰਿਵਰਕ ਸਦੱਸ, ਦੋਸਤਾਂ/ਸਹੇਲੀਆਂ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਰਹੋ ਜੋ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਿਤ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੋਣ। ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਔਖ, ਨੀਂਦ ਠੀਕ ਨਾ ਆਉਣੀ, ਦੁਖੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇੰਜ ਲੱਗੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਹੁਣ ਹੋਰ ਨਜਿੱਠਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਿਹਾ (overwhelmed)। ਇਹ ਸਭ ਸੰਕੇਤ ਹਨ ਕਿ ਹੁਣ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਮੱਦਦ ਮੰਗ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

7. ਮੱਦਦ ਮੰਗੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਨਾ ਡਰੋ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ/ਸਹੇਲੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਬੋਝ ਨਹੀਂ ਬਣ ਰਹੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਹੁਣ ਹੋਰ ਨਜਿੱਠਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਿਹਾ (overwhelmed), ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਿੱਖੇ ਹੋਏ ਕਾਉਂਸਲਰ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਿਨ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ, ਕੋਰੋਨਾਵਾਈਰਸ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੁਰੁਸਤਗੀ ਲਾਈਨ ਉੱਪਰ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: **1800 512 348**. ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੇ ਲਈ **131 450** ਉੱਪਰ ਕਾੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੋ ਭਾਸ਼ਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਓਸਦਾ ਨਾਂ ਬੋਲੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ (interpreter) ਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਈਰਸ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੁਰੁਸਤਗੀ (Coronavirus Mental Wellbeing) ਮੱਦਦ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਕਰਾਈ ਜਾਵੇ।

ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ ਦਾ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ (General Practitioner) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।।

'ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ, ਔਸਟ੍ਰੇਲਿਆ' (Look after your Mental Health Australia) ਮੁਤਾਬਿਕ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਔਸਟ੍ਰੇਲਿਆ, ਮਾਰਚ 2020

NSW GOVERNMENT

© NSW Health May 2020.