

# ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਇਕੱਲਾਪਣ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਫੈਲਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਘਟਨਾਵਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਕਸ਼ਟ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਅਮਰੀਕਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਲਾਨਾ 14% ਅਤੇ ਨੋਟਿਵ ਹਵਾਈਅਨ ਪੈਸੀਫਿਕ ਆਈਲੈਂਡਜ਼ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ 17% ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

## ਕਦੇ-ਕਦੇ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨੇ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਗ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਇਹ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਵਿਚ ਤਣਾਅ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਮਾਲੀ ਹਾਲਤ
- ਪਰਵਾਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ
- ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸੀਮਤ ਸੰਪਰਕ
- ਬਿਮਾਰੀ
- ਕੀਟਾਣੂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਫੈਲਾਉਣ ਦਾ ਡਰ
- ਮੌਜੂਦਾ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਹਾਲਾਤਾਂ ਬਾਰੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ



## ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਦੇ ਇਹ ਨਤੀਜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਗੁੱਸਾ, ਡਰ, ਚਿੰਤਾ, ਉਦਾਸੀ, ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ ਯਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ
- ਯਾਦਾਸ਼ਤ, ਇਕਾਗਰਤਾ ਯਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਸੋਚ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ
- ਭੁੱਖ, ਤਾਕਤ, ਦਿਲਚਸਪੀ ਯਾਂ ਉਮੰਗ ਵਿਚ ਅੰਤਰ
- ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਬਦਲਾਓ ਯਾਂ ਬੁਰੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦਾ ਵੱਧਣਾ
- ਸਰੀਰਕ ਬਦਲਾਓ ਵੱਧਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਪੀੜਾ, ਧੱਫੜ ਯਾਂ ਮਿਹਦੇ ਦਾ ਮਸਲਾ
- ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਵਿਗੜਣਾ
- ਸ਼ਰਾਬ, ਤੰਬਾਕੂ, ਯਾਂ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ



## ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਚੰਗੇ ਨੁਸਖੇ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਓਹਨਾ ਨਾਲ ਫੋਨ, ਮੈਸਜ, ਯਾਂ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਦਵਾਰਾ ਜੁੜੋ
- ਖ਼ਬਰਾਂ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡਿਆ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅੰਤਰਾਲ ਲਓ
- ਮਦਦ ਦੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸਹਿਯੋਗ ਗਰੁੱਪ ਜਿਹੇ ਸਾਧਨ ਮੌਜੂਦ ਹਨ
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰੋ
- ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ, ਡੂੰਗੇ ਸਾਹ ਯਾਂ ਮੇਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰੋ
- ਸ਼ਰਾਬ, ਤੰਬਾਕੂ, ਯਾਂ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ



## ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਕੱਠ:



ਦੂਜੀਆਂ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

- ਆਪਣੇ ਟਿੱਕਾਕਰਣ ਬਾਰੇ ਮੌਜੂਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ
- ਅਗਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟਿੱਕਾਕਰਣ ਬਾਰੇ ਮੌਜੂਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਕ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ
- ਬਾਹਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ
- ਖੁੱਲੀ ਹਵਾ ਵਾਲੀ ਜਗਾਹ ਤੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਹਵਾਦਾਰ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਹਿਯੋਗ ਤੋਂ ਲਾਭ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤ ਦੇਖੋ:

ਨੈਸ਼ਨਲ ਔਲੀਆਂਸ ਆਫ ਮੈਂਟਲ ਇੱਲਨੈਸ

800-950-NAMI ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਯਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਕਟ ਵਿਚ ਹੋ, ਤਾਂ 741741 ਤੇ "NAMI" ਮੈਸਜ ਕਰੋ

ਟ੍ਰਾਂਸ ਲਾਈਫਲਾਈਨ

877-565-8860 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਸੁਇਸਿਡ ਪ੍ਰਿਵੇਨਸ਼ਨ ਲਾਈਫਲਾਈਨ:

1-800-273-8255 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਸਥਾਨਕ ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ, ਪੇਂਡੂ

ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ, ਯਾਂ ਜੱਦੀ ਹਵਾਈਅਨ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ

ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਔਨਲਾਈਨ ਸਹਿਯੋਗ ਗਰੁੱਪ ਲਥੇ: [mhanational.org/find-support-groups](https://mhanational.org/find-support-groups)