ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ -19

ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਮਾਰੀ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਉਲਝਣ ਭਰਿਆ, ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵਰਚੂਅਲ ਸਹਾਰੇ

ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਸਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵਰਚੂਅਲ ਸਹਾਰੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ, ਬਾਲਗਾਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਾਮਿਆਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਔਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਚੂਅਲ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਵਲੰਟੀਅਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਵਰਗੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸੰਕਟ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੁਣੇ ਮਦਦ ਮੰਗੋ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵਰਚੂਅਲ ਸਹਾਰੇ 'ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵਰਚੂਅਲ ਸਹਾਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

ਸੰਕਟ ਦੌਰਾਨ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਨਿਕਟਵਰਤੀ ਸਾਥੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਹਿੰਸਾ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਥਿਤੀ ਜੋ ਮਰਜ਼ੀ ਹੋਵੇ, ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਦੇ ਵੀ ਸਵੀਕਾਰਨਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਕਾਮਿਆਂ, ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ, ਮੂਲ ਨਿਵਾਸੀ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਉਪਲਬਧ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਸਤਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਸੁਣਨ ਵੇਲੇ ਸਮਰਥਕ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ:

- ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ
- ਕਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ: ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ
- ਡਾਕਟਰਜ਼ ਔਫ ਬੀਸੀ/ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ: ਕੋਵਿਡ-19 ਆਉਟਬ੍ਰੇਕ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ
- ਫੈਮਲੀਸਮਾਰਟ
- ਬੀਸੀ ਸਰਕਾਰ: ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ
- ਬੀਸੀ ਸਰਕਾਰ: ਆਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ
- ਕੈਲਟੀ (Kelty) ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ: ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ
- ਓਪਨ ਸਕੂਲਜ਼ ਬੀਸੀ: ਸਿੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ: ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ।
- ਕਲੰਕ ਮੁਕਤ ਸਮਾਜ: ਕਲੰਕ-ਮੁਕਤ ਕੋਵਿਡ-19 ਯੂਥ ਵੈੱਲਨੇਸ ਟੂਲਕਿਟ (ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ ਸਾਧਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ)
- ਵਰਲਡ ਹੈਲਥ ਓਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ: 2019-nCoV ਆਉਟਬ੍ਰੇਕ ਦੌਰਾਨ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ

ਕਿਸ਼ੋਰ

ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਅਨੇਕ ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨਿਯਮਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਭਾਗ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਵਧੀ ਹੋਈ ਚਿੰਤਾ, ਅਲਗਾਵ ਅਤੇ ਨਾਖੁਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ

ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਵਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਖੋਜ ਦੇ ਨਾਲ, ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਵੇਂ ਢੰਗ ਸਿੱਖਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ ਵੀ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਆਮ ਨਾਲ ਵਿਵਸਥਿਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ:

- ਐਂਗਜ਼ਾਈਟੀ ਕੈਨੇਡਾ (Anxiety Canada): ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ
- ਕਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ: ਹੀਅਰ ਟੂ ਹੈਲਪ (Here to Help): ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ
- ਫਾਉਂਡਰੀ: ਫਾਉਂਡਰੀ ਵਰਚੁਅਲ - ਔਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ
- ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ: ਅਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 (ਨਾਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ) ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ
- ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ: ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਿਆ ਜਾਵੇ
- ਯੂਨੀਸੇਫ (Unicef): ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

LGBTQ2S+ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਹੋਰ ਸਾਧਨ ਜਿਹੜੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਅਲਹਿਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਬੀਸੀ ਸਰਕਾਰ: ਇਰੇਸ (ਐਕਸਪੈਕਟ ਰਿਸਪੈਕਟ ਐਂਡ ਏ ਸੇਫ ਐਜੁਕੇਸ਼ਨ (erase (expect respect and a safe education)
- ਯੂਥ ਇਨ ਬੀਸੀ: ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੂਬਾਈ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨਾਂ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ
- ਟ੍ਰਾਂਸ ਲਾਇਫਲਾਈਨ (Trans Lifeline)

ਬਾਲਗ

ਤਬਦੀਲੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਰਗੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ। ਤੁਸੀਂ ਵਧ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਇਸ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਟੂਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਇਆ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਇਆ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਐਂਗਜ਼ਾਈਟੀ ਕੈਨੇਡਾ (Anxiety Canada): ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਬਾਰੇ ਬੇਚੈਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਕਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ: ਕੋਵਿਡ-19 ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਰਹੋ
- ਕਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ: ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਮਾਰੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵਰਚੁਅਲ ਸਹਾਰੇ
- ਕਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ: ਹੀਅਰ ਟੂ ਹੈਲਪ (Here to Help): ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ
- ਸਟਾਰਲਿੰਗ ਮਾਇੰਡਜ਼ (Starling Minds): ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ

ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਸਤੇ, ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਚੁਨੌਤੀਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲੇਪਣ, ਅਲਗਾਵ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਮਾਜਿਕ ਅਲਗਾਵ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵਰਚੂਅਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੇ ਢੰਗ ਸਿੱਖਣਾ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ:

- ਕਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ: ਹੀਅਰ ਟੂ ਹੈਲਪ (Here to Help): ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ
- ਕਨੇਡੀਅਨ ਕੋਅਲੀਸ਼ਨ ਫੌਰ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਫੌਰ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ: ਕੋਵਿਡ-19 ਸਾਧਨ
- ਬੀਸੀ ਸਰਕਾਰ: ਕੋਵਿਡ-19 ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ (PDF 210 KB)
- ਬੀਸੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸਬਸਟਾਂਸ ਯੂਜ਼ ਸਰਵਿਸਿਜ਼: ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਮਾਰੀ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ
- ਸਟਾਰਲਿੰਗ ਮਾਇੰਡਜ਼ (Starling Minds): ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੀ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਾਧੂ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਹੇਠ ਲੋਕਾਂ, ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਇੰਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇੇ ਜਾਓ:

- ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ (Care for Caregivers): ਕੋਵਿਡ-19: ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਚਿੰਤਾ

ਇੰਡਿਜਿਨਸ ਲੋਕ

ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸਹਾਰੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣੋ:

- ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ: ਕੋਵਿਡ-19 (ਨਾਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ)
- ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ: ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸਹਾਰੇ (PDF, 82KB)
- ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ: ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਵਰਚੁਅਲ ਡਾਕਟਰ ਔਫ ਦ ਡੇਅ

ਕਾਮੇ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝ ਚਾਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਧਨ ਭਾਲੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਦੇਖੋ:

- ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਾਇਕਲਾਜਿਕਲ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ: ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਰੇ
- ਕਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ: ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ -19। ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਵਰਕਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਾਧਨ
- ਵਰਕਸੇਫਬੀਸੀ: ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਨਾ: ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ

ਹੋਰ ਸਾਧਨ

ਇਹ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਭਾਲ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਲਈ, ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਉਪਲਬਧ ਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ:

- ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਮਾਨਸਿਕ ਕੁਸ਼ਲਤਾ
- ਬੀਸੀ ਸਰਕਾਰ: ਮੂਡ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਕੋਵਿਡ - 19 ਅਤੇ ਆਪਣੀ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ, ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ (ਕੋਵਿਡ-19) ਦੇਖੋ।

ਆਖਰੀ ਵਾਰੀ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: 20 ਜਨਵਰੀ, 2021

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈਲਥ ਫ਼ੀਚਰ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬੀਸੀ ਸਰਕਾਰ: ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵਰਚੁਅਲ ਸਹਾਰੇ ਪੇਜ ਤੋਂ ਲਈ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੱਕ 20 ਜਨਵਰੀ, 2021 ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਿਆ ਗਿਆ ਸੀ।