



ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਮਾਨਸਿਕ ਭਲਾਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਦਾਸ, ਨਿਰਾਸ਼, ਲਾਚਾਰ, ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਹੁਣ, ਜਦੋਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੰਕੇਤ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਦਾਸ, ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਸੰਕੇਤ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਔਖਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਤੇਜ਼ ਧੜਕ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਸੌ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸੁੱਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜੋ ਗਲਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਮਜ਼ਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਉੱਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਣ ਦੇ ਚੀਖਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜੁਆ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਬੇਬੱਸ ਜਾਂ ਬੇ-ਉਮੀਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਕਈ ਵਾਰੀ, ਲੋਕ ਇੰਨੇ ਬੇਬਸ ਜਾਂ ਬੇ-ਉਮੀਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਉਪਰ ਬੋਝ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ।

ਸਹਿਯੋਗ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮਾਣ ਨਹੀਂ ਘਟੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਮਾੜਾ ਨਹੀਂ ਸੋਚੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਇੱਕ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਸਿਆਣਾ ਜੀਅ
- ਕੋਈ ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਨੇਤਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਲਾਹਕਾਰ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ:

- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਵਧੇਰੇ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਜੇ ਮਦਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਉਹ ਮੰਗੋ - ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਿਰਫ ਸੁਣਦੇ ਹੋਣ।

ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ

ਇੱਥੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਲਾਹਕਾਰ ਹਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਜੀਹੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਤੋਂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ Translating and Interpreting Service (TIS) ਨੂੰ **131 450** ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵਾਸਤੇ ਪੁੱਛੋ।

Beyond Blue

ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ

1800 512 348

coronavirus.beyondblue.org.au

Kids Helpline

5 ਤੋਂ 25 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ।

1800 55 1800

kidshelpline.com.au/coronavirus

Lifeline

ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਆਤਮਰੱਤਿਆ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਾਸਤੇ

13 11 14

lifeline.org.au

Department of Health and Human Services (DHHS)

ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵਾਸਤੇ, ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਅਤੇ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

1800 675 398

dhhs.vic.gov.au/coronavirus/punjabi



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ 000 ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ 'Transcultural Mental Health Service' ਦੀ ਵੀ ਖੋਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।