



# ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਇਆ ਹੈ।  
ਤੁਸੀਂ ਵਿਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।  
ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

## ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?



### ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਨੇਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫੋਨ ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਦੁਆਰਾ ਜੁੜੋ ਰਹੋ।



### ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲਓ

ਨੀਂਦ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰਾਤ 7 ਤੋਂ 8 ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ / ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ ਹਰ ਰਾਤ 9 ਤੋਂ 11 ਘੰਟੇ ਨੀਂਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



### ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਸਿਗਰੇਟ ਨੂੰ ਘਟਾਓ

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਘਟਾਓ।



### ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੋਂ ਬਰੇਕ ਲਓ

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲਗਾਉਣਾ ਇਸ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਬਰੇਕ ਲੈਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



### ਦੁਸਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਓ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾ ਕੇ, ਸਥਾਨਕ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ, ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ। ਬਹੁਤੇ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕਸ ਅਤੇ ਡ੍ਰਿੰਕਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ।



### ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਓ

ਕਿਸੇ ਮਿੱਤਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ। ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗ ਰਹੀ ਹੈ।



### ਇੱਕ ਨਿਯਮਤ ਨਿੱਤਨੇਮ ਬਣਾਓ

ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਕੰਮ ਲਈ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋ, ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰੋ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ। ਸੌਣ ਅਤੇ ਖਾਣ ਦਾ ਨਿਯਮਿਤ ਸਮਾਂ ਰੱਖੋ।



### ਮਦਦ ਲਓ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗੋ। ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਆਗੂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਵੀ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

## ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ 131 450

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਲਈ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੇ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ।



ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ 1800 512 348

ਸਿਖਿਅਤ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜੋ ਫੋਨ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮੁਫਤ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ [headtohealth.gov.au](http://headtohealth.gov.au) ਤੇ ਜਾਓ।