

कोरोनावायरस

स्वागत भूमि में मेरी कुशलता

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Ouest
de l'Île-du-Prince-Édouard
Québec

Centre d'expertise sur le bien-être et l'état de santé
physique des réfugiés et des demandeurs d'asile
Direction des affaires académiques

पिछले कुछ समय से कोरोनोवायरस ने हमारे जीवन को आक्रमण करके रखा है। जैसे ही थोड़ी सी खांसी हो या मामूली बुखार हो, तो तुरंत COVID-19 के बारे में सोचने लगते हैं। क्या इसका मतलब है कि मैं तनाव में हूँ?



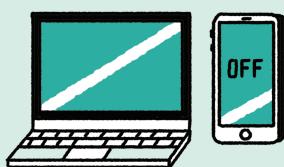
अलगाव, भाषा के कारण स्थिति को समझने में कठिनाई, तनाव पैदा कर सकता है जो कई तरह से परिलक्षित होता है:

- सोने में परेशानी और ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई;
- सिरदर्द और पेट में दर्द;
- भूख में कमी;
- चिड़चिड़ापन और निराशा;
- चिंता और बेचैनी।

अपनी परिस्थिति पर नियंत्रण न होना और अनिश्चितता कभी-कभी अतीत की तनावपूर्ण घटनाओं की यादों को ताजा करती है।



खुद की कुशलता को सुरक्षित बनाए रखने के लिए, कई टिप्प मदद कर सकते हैं, जैसे की :



सोशल नेटवर्क और मीडिया पर बिताए समय को सीमित करें;



गतिविधि और शेड्यूल के साथ दैनिक दिनचर्या बनाएं;



अपने विचारों और चिंताओं को व्यक्त करें (लेखन, प्रार्थना, संगीत, ड्राइंग, आदि);



कोई शारीरिक गतिविधि का प्रयास करें, मैटिटेशन, योग या साँस लेने के व्यायाम करें;



हमें खुशी देने वाली बातों पर ध्यान दें (संगीत, फिल्में, टीवी सेरिआल, किताबें, आदि);



अपने परिजनों, मित्रों को कॉल करें, उनसे बात करें।

एक घुटन महसूस करना,
"कोरोनोवायरस" शब्द सुनते ही
घबराहट महसूस करना, स्पष्ट रूप
से चिड़चिड़ापन प्रकट होना, इन
सब लक्षणों से जाहिर है कि
आपको मदद की ज़रूरत है।



मदद के लिए संपर्क करें :

बहुभाषी सहायता सेवाएँ 2-1-1
COVID-19 से जुड़े जानकारी के लिए
1-877-644-4545
आपके इलाके की CLSC