Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal
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

PENDJABI

ਕਾਵਦ-19 : ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੁਜਾਅ

ਦਿਮਾਗੀ ਤਣਾਅ ਦੇਖਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤ

ਕੁਝ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਾਰਣ

- ਪਿਛਲੇ ਸਗਮੇ
- ਦਿਮਾਗੀ ਹਾਲਤ ਦਾ ਵਿਗੜਨਾ
- ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

- ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਰੁਕਾਵਟਾਂ
- ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਇੰਟ੍ਰਪ੍ਰੇਟਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ
- ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ

- ਜਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦਾ ਕੰਮ ਹੋਣਾ

- ਕੰਮ ਜਾਂ ਕਮਾਈ ਦਾ ਚਲੇ ਜਾਣਾ
- ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦਾ ਨਾ ਹੋਣਾ

ਫੋਨ ਕਰੋ : ਆਪਣੇ ਸਲਾਹੁਕਾਰ ਨੂੰ ਜਾਂ 211 (ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ)

ਇਕੱਲੇਪੁਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ (ਸੰਬੰਧ ਟੁੱਟਣੇ)

ਹਰ ਵਕਤ (ਮਾੜੇ) ਬੀਤੇ ਹੋਏ ਹਾਲਾਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਰਹਿਣਾ

ਆਵਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰੋ

ਸੋਹਣੀ ਨੀਂਦ ਲਓ

ਲਗਾਤਾਰ ਡਰ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਸਤਾਉਣੀ

ਨੀਂਦ ਬੇਹਾਲ

ਕਸਰਤ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰਦੇ ਰਹੋ

ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਸੇਵਨ ਬੰਦ ਕਰੋ

ਖਾਨ-ਪੀਣ ਦਾ ਟਾਈਮ ਵਿਗੜਨਾ

ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਨਸ਼ਾ ਸੇਵਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ

ਆਵਦੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਮੀਡਿਆ ਵੱਲ ਕੇਂਦਰਿਤ ਨਾ ਕਰੋ

ਆਵਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀਆਂ ਨਾਲ ਦੂਰੋਂ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਕਰੋ, ਖ਼ਬਰਾਂ ਲਓ

ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਆਉਣੀ

ਸਰੀਰਕ ਹਾਲਤ ਹੋਰ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣੀ

ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ, ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ

ਸ਼ਾਂਤੀ ਰੱਖੋ: ਲੰਬੇ ਸਾਹ ਲਓ, ਸਟ੍ਰੈਚਿੰਗ ਜਾਂ ਮੈਡੀਟੇਟ ਕਰੋ

ਆਵਦੀ ਰਚਨਾਤਮਿਕਤਾ ਵਧਾਓ (ਲਿਖੋ, ਡਰਾਇੰਗ, ਡਾਂਸ, ਕੁਕਿੰਗ, ਆਦਿ ਕਰੋ)

© CERDA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'île-de-Montréal, avril 2020.