

# ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ



ਨਵੇਂ ਦੇਸ਼ ਚ  
ਮੇਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
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

ਮੈਂ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿੱਚ ਆਵਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਤੇ ਛੋਟੇ  
ਭਰਾ ਨਾਲ ਆਇਆ ਸੀ ਤੇ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਬੇ  
ਸਮੇਂ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ, ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇਸ਼  
ਚ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਪਿਆ।



ਹੁਣ ਕੁਛ ਕੁ ਸਮੇਂ ਤੋਂ, ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ  
(ਬਾਹਰ) ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਕਰਕੇ ਘਰ ਰਹਿਣ ਲਈ  
ਕਿਹਾ ਹੈ: ਜਿਸਦਾ ਨਾਮ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੈ।



ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ  
ਸਭ ਲੀ ਬੰਦ ਹੋ ਗਏ ਸਨ।

ਬੱਲੇ, ਬੱਲੇ...

ਕਿਉਂਕਿ ਵੀ ਮੇਰੇ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਨਵਾਂ  
ਹੈ ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਸਾਰੇ ਫੌਂਢ ਦੇ ਅਕਸਰ (ਜੋ ਟੀ.ਵੀ.  
ਤੇ ਦਿਸਦੇ ਹਨ) ਵੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ।

ਪਰ ਅੱਜ, ਮੈਂ ਘਰ ਰਹਿ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ  
ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿਉਂ ਮੈਂ ਆਵਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰਕ  
ਜਾਂਦੇ ਹੋਏ ਨਹੀਂ ਵੇਖ ਸਕਦਾ.... ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂ ਮੈਂ  
ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਜੀ ਰਿਹਾ?



ਮੈਂ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਮੇਰਾ  
ਪਰਿਵਾਰ ਜੋ ਮੇਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ - ਕਿਤੇ  
ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤਾਂ ਨਹੀਂ?

ਕਈ ਵਾਰ, ਤਣਾਅ ਕਾਰਣ, ਡਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸੁਪਨੇ  
ਤੇ ਮਾੜੀ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।



ਇਹ ਸਬ ਕੁਝ, ਕਈ ਵਾਰ  
ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦਾ  
ਹੈ। ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਦਬਾਅ  
ਚ ਰਹਿਣਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?



ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ - ਜਦੋਂ ਮੈਂ  
ਸੋਚਦਾ (ਡਰਦਾ) ਹਾਂ ਕਿ  
ਆਹ ਕਿ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ?  
ਕੀਟਾਣੂ ਫੜ ਲੈਣ ਦਾ ਡਰ  
ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਕਿੱਤੇ ਨਾ  
ਦੁਹਰਾਉਣ ਦਾ ਡਰ।



ਸਿਰ ਪ੍ਰੀਮਣਾ, ਚਿੱਡ ਭੜਕਣਾ, ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਪਸੀਨਾ,  
ਸਾਹ ਤੇਜ਼ ਆਉਣੇ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਯੜਕਣ ਦਾ  
ਵੱਧਨਾ..... ਇਹ ਸਬ ਦਬਾਅ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?



ਜੇ ਹਾਂ, ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਾਂ, ਹਾਂ, ਬਹੁਤ  
ਜਵਾਬ ਤੇ ਸਿਆਣੇ ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦੇ  
ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।



ਤੁਸੀਂ (ਮੇਰੇ ਵਾਂਗੁ) ਬੇਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ  
ਲਈ ਇਹ ਸਬ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:-



ਜੋ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਦੱਸੋ ਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ;  
ਆਵਦੇ ਪਿਤਾ, ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਤੋਂ - ਜੇ  
ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਵਦੇ  
ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਟੈਲੀਫੋਨ ਤੇ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਤੁਸੀਂ ਕਾਪੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਰਕੇ ਤੇ ਜੋ ਸੋਚਦੇ  
ਹੋ - ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਵਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਆਵਦੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ- ਕੁੱਦਣ,  
ਨੌਚਣ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਖੇਡ ਨਾਲ!



ਕੁਝ ਕਰੋ ਜੋ ਆਨੰਦ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ- ਖੇਡਣਾ,  
ਕਾਮਿਕ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨੀ ਜਾਂ ਗਾਣੇ ਸੁਣਨੇ। ਹੱਥੀ  
ਕੰਮ ਕਰੋ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ- ਕੇਵ ਬਣਾਉਣਾ।



ਜੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਮੇਂ ਲੋਕ ਰਹਿੰਦੇ  
ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ  
ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ  
ਆਵਦੇ ਲਈ ਇਕੱਲਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਕੱਢ  
ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਸਬ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ  
ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੋਸ਼ਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

