

DISASTER MENTAL HEALTH HUB (ਆਫ਼ਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਹੱਬ)

ਕਿਸੇ ਆਫ਼ਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨਾ

ਕਿਸੇ ਆਫ਼ਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉੱਭਰਨ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਭੁੱਲ ਜਾਓਗੇ। ਉੱਭਰਨ (ਰਿਕਵਰੀ) ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘੱਟ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਇਸ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਭਰੋਸੇ ਯੋਗਤਾ ਵਧੀ ਹੈ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਭਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

1. ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ

- ਤੁਸੀਂ ਅੱਖੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘੇ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋਵੇਗੀ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿਓ ਜਿਵੇਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸੋਚਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ। ਸਦਮੇ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਦੁਨੀਆਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

2. ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ

- ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਹਿਜ ਰਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੜ ਖੜੇ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਬਾਕਾਇਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਚੰਗਾ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਓ। ਚੰਗੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਚਾਹ, ਕੋਫੀ, ਚਾਕਲੇਟ, ਸੌਫਟ ਡਰਿੰਕ, ਅਤੇ ਸਿਗਾਰਟ ਵਰਗੇ ਉਤੇਜਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਕਟੌਤੀ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਤੇਜਕ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਗੇ।
- ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਪੰਜ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸਵੈ-ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਵੋ: ਸੁਹਾਵਣੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ, ਸੁਗੰਧਾਂ, ਸਵਾਦ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਦਰਲਾ ਗੁਬਾਰ ਕੱਢਣ, ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

3. ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਰੁਟੀਨ ਅਤੇ ਢਾਂਚਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ

- ਆਪਣੇ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਬਿਉਂਤਬੰਦੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰ ਦਿਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਆਨੰਦਦਾਇਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਮਿੱਥ ਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਹਰ ਦਿਨ ਲਈ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਥੋੜੀ ਕਸਰਤ, ਥੋੜਾ ਕੰਮ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਕੁ ਆਰਾਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ।
- ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੀ ਆਮ ਰੁਟੀਨ (ਦਿਨ-ਚਰਿਆਂ) ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾਓ, ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਸਹਿਜਤਾ ਨਾਲ ਲਓ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਥੋੜਾ-ਥੋੜਾ ਕਰਕੇ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੜ ਉੱਭਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ (ਅੱਗੇ ਜਾਰੀ ਹਨ)

4. ਮੱਦਦ ਮੰਗੋ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ

- ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੋਗੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਨਾ ਹੋਵੋ।
- ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਣਗੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜੇਕਰ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

5. ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਕਰੋ।

- ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਸਫ਼ਲਤਾ ਨੂੰ ਸਿਹਰਾ ਦਿਓ।
- ਜੇ ਹੋਇਆ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਜਾਂ ਯਾਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੋਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਖ਼ਬਰਾਂ ਦੇਖ ਕੇ ਜਾਂ ਅਖ਼ਬਾਰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਰਪੂਰ ਰਹੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣੇ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।
- ਜਿੰਨੇ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਰੋਜ਼ਾਮਰਾ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਫੈਸਲੇ ਲਵੋ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਓਗੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰੋਗੇ - ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਆਪਣੇ ਵਧੇਰੇ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੀਵਨ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰ ਬਦਲਣਾ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਬਦਲਣਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅਜ਼ਮਾ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

- ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉੱਭਰਨਾ – ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਣਾਅ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਰੋਗ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਦੀ ਕਾਪੀ www.phoenixaustralia.org ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ Medicare Mental Health Plan (ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਪਲਾਨ) ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫੋਰੀ ਬਿਪਤਾ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਲਾਈਫਲਾਈਨ ਨੂੰ 13 11 14 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਨੂੰ ਫੋਰੀ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ 000 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।