

# ਸੰਕਟ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਸਾਡੇ ਸਮੁਦਾਏ 'ਚ ਖੌਫਨਾਕ ਵਾਕਿਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਮੂਰੂਕਾ 'ਚ ਹੋਏ ਹਾਲ ਹੀ ਦੇ ਵਾਕਿਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਅਸੀਂ ਗੁੱਸਾ, ਉਦਾਸੀ, ਡਰ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਲੋਕ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਾਕਿਏ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਅਤੀਤ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਯਾਦ ਦਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਤੀਤ ਦੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਅਤੇ ਯਾਦਾਂ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਲਈ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

## ਕੁਝ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਭਵਿੱਖ 'ਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਡਰਨਾ
- ਹੈਰਾਨ ਜਾਂ ਸੁੰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਜੋ ਹੋਇਆ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ 'ਤੇ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ
- ਜੋ ਹੋਇਆ ਉਸਦੇ ਬਾਰੇ ਡਰ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ
- ਮਾਯੂਸੀ, ਗੁੱਸਾ, ਬੇਬਸੀ ਅਤੇ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਿ ਉਹ ਸਭ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ
- ਸੌਣ ਜਾਂ ਖਾਣ 'ਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੋਣਾ
- ਪੁਰਾਣੇ ਡਰਾਂ ਅਤੇ ਫਿਕਰਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਹੋਇਆ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਸਧਾਰਨ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਜਜ਼ਬਾਤ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ 'ਚ ਘੱਟਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

## ਉਹ ਕੰਮ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਜਿੱਠਣ 'ਚ ਆਪਣੀ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਨਰਮੀ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮੀਦ ਨਾ ਕਰੋ
- ਵੱਡੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਟਾਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ
- ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਵਾਓ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ, ਉਹ ਵੀ ਫਿਕਰਮੰਦ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ – ਜਦੋਂ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇ ਓਦੋਂ ਸੌਂਵੋ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਖਾਓ, ਸੈਰ 'ਤੇ ਜਾਓ, ਭੋਜਨ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਪਾਣੀ ਪੀਓ
- ਮਦਦ ਮੰਗੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫਿਕਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਲਾਤ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੀ ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਰੂਹਾਨੀ ਆਗੂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਏਜੰਸੀ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, MDA, QPASTT) ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਮਾਮਲਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (GP) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- Queensland Transcultural Mental Health Centre 'ਚ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰ ਕੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਫੋਨ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ Lifeline 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ (ਰੋਜ਼ਾਨਾ 24 ਘੰਟੇ)

## ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਫੋਨ ਨੰਬਰ

### Lifeline ਰੋਜ਼ਾਨਾ 24 ਘੰਟੇ

13 11 14

131 450 'ਤੇ TIS ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਭਾਸ਼ਾ 'ਚ Life Line 13 11 14 ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

### Queensland Transcultural Mental Health Centre

3167 8333 (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ)

### MDA

3337 5400 (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ)

### QPASTT

3391 6677 (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ)

\* ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਗੀਆਂ

