

## COVID-19 ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬਰਨਆਉਟ

COVID-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਥਕਾਨ ਵੱਲ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਬਰਨਆਉਟ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕੰਮ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥਕਾਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵੱਲ ਲਾਪਰਵਾਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸਵੇਤ ਅਤੇ ਹਾਸੀਏ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋਰ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਮੌਜੂਦਾ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਵਿਤਕਰੇ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਵੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਤਣਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਬਰਨਆਉਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਬਰਨਆਉਟ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਾਡੇ ਬਿਮਾਰ ਪੈਣ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ, ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜਿਹੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਾਡੇ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਧੇਰੇ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹਾਲਾਤ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਰਨਆਉਟ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### **ਬਰਨਆਉਟ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਰਹੋ**

ਬਰਨਆਉਟ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਉਸਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਵੱਲ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ, ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਮ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕੰਮ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਮੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### **ਕੰਮ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ**

- ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਭਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ, ਗਾਹਕਾਂ ਅਤੇ ਕਲਾਇੰਟਸ ਨਾਲ ਚਿੜਚਿੜੇ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨ ਹੋਣਾ
- ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ
- ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਘਾਟ, ਭਟਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਪਰਾਪਤੀਆਂ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਨਾ ਮਿਲਣਾ
- ਬਿਮਾਰ ਪੈਣ 'ਤੇ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੁੱਟੀਆਂ ਲੈਣੀਆਂ
- ਕੰਮ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਨਾ

### **ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਤਣਾਅ ਦੇ ਹੋਰ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ**

- ਤਣਾਅਪੂਰਨ, ਚਿੰਤਿਤ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨ, ਘਬਰਾਇਆ ਹੋਇਆ, ਪਰੇਸ਼ਾਨ, ਉਦਾਸ, ਨਿਰਾਸ਼ ਜਾਂ ਦੁੱਖੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਥਕਾਵਟ
- ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ
- ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ
- ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ
- ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

### **ਬਰਨਆਉਟ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਨ**

ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਬਰਨਆਉਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਦੀ ਘਾਟ, ਕੰਮ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਅਸਪਸ਼ਟ ਉਮੀਦਾਂ, ਅਸਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਦਮਨਕਾਰੀ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ, ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਕਾਰਜ, ਹਫ਼ਤਾ-ਦਫ਼ਤੀ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਮਾਹੌਲ, ਕੰਮ ਦਾ ਵਾਧੂ ਬੋਝ, ਅਤੇ ਕੰਮ-ਜੀਵਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅਸੰਤੁਲਨ।

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਅਤੇ ਟੈਲੀਵਰਕਿੰਗ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਬਰਨਆਉਟ ਦੇ ਵਾਧੂ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ:

- ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਬਾਰੇ ਫ਼ਿਕਰ
- ਕੰਮ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਡਾਊਨਟਾਈਮ ਵਿੱਚ ਕਮੀ
- ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ
- ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਉਣਾ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ
- ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਰਯਾਪਤ ਯੋਗਦਾਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ
- ਸਮਾਜਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਫੀਡਬੈਕ ਦੀ ਘਾਟ

### **ਬਰਨਆਉਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਇਹ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ**

**ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਓ:** ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹਰ ਮੈਂਬਰ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਆਦਰਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।

**ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰੋ:** ਰੋਜ਼ ਦਾ ਇੱਕ ਅਨੁਕੂਲ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਓ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮੇਂ-ਸੀਮਾ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰੋ, ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਬ੍ਰੇਕ ਲਵੋ, ਕੰਮ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਆ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ 'ਤੇ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।

**ਜੁੜੇ ਰਹੋ:** ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਅਤੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸਿਸਟਮ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੋ।

**ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖੋ:** ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਟੈਂਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਣ ਲਈ ਉੱਠੋ, ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਲਵੋ, ਪਰਯਾਪਤ ਨੀਂਦਰ ਲਵੋ, ਸਿਮਰਨ ਕਰੋ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਓ, ਅਤੇ ਹਾਈਡਰੇਟਿਡ ਰਹੋ।

**ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖੋ:** ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਤਣਾਅ ਕਿਵੇਂ ਉੱਤਪੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਰਹੋ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਬੰਧੀ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਾਰਗਰ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ।

**ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਪਹੁੰਚਾਓ:** ਜੇਕਰ ਪੱਖਪਾਤੀ ਅਤੇ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਵਿਹਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਸਹਿਣ ਨਾ ਕਰੋ। ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੋ ਉਸੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮੂਹਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਪਹੁੰਚਾਓ। ਉਚਿਤ ਵਿਹਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ, ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਗਠਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਵਿਵਸਥਿਤ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ।

**ਆਪਣੇ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ:** ਖ਼ਬਰਾਂ ਵੇਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਖ਼ਾਸ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰੋ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਬਿਤਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

### **ਬਰਨਆਉਟ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ**

**ਕੰਮ ਦੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ।** ਆਪਣੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਲਈ ਹੱਲ-ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੋ।

**ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ।** ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**ਮਦਦ ਮੰਗੋ।** ਆਪਣੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜਨ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ; ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਉਪਲਬਧ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਮਦਦ ਮੰਗੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਚੁੱਕੋ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

### **ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ**

**NYC Well:** ਜੇਕਰ ਤਣਾਅ ਦੇ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ NYC Well ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਤਣਾਅ

ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। NYC Well ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤੋਂ ਦਿਨ, ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਅਤੇ 200 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਖਿਪਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, 888-692-9355 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਚੈਟ ਕਰੋ।

**ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਲਈ NYC ਕਮਿਸ਼ਨ (NYC Commission for Human Rights):** ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੂਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਗ ਦੀ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਤਕਰਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਿਤਕਰੇ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰਨ ਲਈ 311 ਜਾਂ 718-722-3131 'ਤੇ ਕਮਿਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

**ਕਰਮਚਾਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੋਟਲਾਈਨ (Worker Protection Hotline):** ਦੁਬਾਰਾ ਖੇਲ੍ਹਣ, ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਦਿਸ਼ਾਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਖੇਲ੍ਹਣ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਮਾਲਕ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ, 311 ਜਾਂ 212-436-0381 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

**NYC Hope:** ਘਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਟਿਕਾਣਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਸੀਲੇ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਡੇਟਿੰਗ, ਘਰੇਲੂ ਜਾਂ ਲਿੰਗ-ਅਧਾਰਤ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [nyc.gov/nychope](http://nyc.gov/nychope) 'ਤੇ ਜਾਓ। ਤੁਰੰਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ, ਪਨਾਹ ਜਾਂ ਸਿਵਲ ਕਨੂੰਨੀ ਮਦਦ, ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ NYC ਦੀ 24-ਘੰਟੇ ਦੀ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਹੋਟਲਾਈਨ ਨੂੰ 800-621-4673 (TTY: 866-604-5350) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ, 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

**ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ NYC ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।**

7.8.20