

COVID-19 ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲੇਪਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸ਼ਹਿਰ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਇਹ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਹੈ। COVID-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਬੇਮਿਸਾਲ ਨੁਕਸਾਨ, ਜੀਵਨ, ਵਿੱਤੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗਤਾ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਦਮੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਿਟੀ (NYC) ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਸਨੀਕ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਬੇਰਹਿਮੀ, ਨਸਲੀ ਬੇਇਨਸਾਫ਼ੀ ਅਤੇ ਅਸਮਾਨਤਾ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਦੁਖੀ ਹਨ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਅਤੇ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੂਜੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਸਦਮੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਚੱਲ ਰਹੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸੰਕਟ ਤਣਾਉ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਕ ਹਨ ਜੋ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਸਦਮੇ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਚਲੇ ਜਾਣ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA) ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀ ਗਈ ਘਟਨਾ, ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਜਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।¹ COVID-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਵਰਗੀਆਂ ਸੰਭਾਵੀ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਇਸਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਦਮੇ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਉਸੇ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਸੰਸਾਧਨਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ, ਵਿੱਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੈੱਟ ਅਤੇ ਤਣਾਉ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਹੁਨਰ) 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਪ੍ਰਤੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਰੋਤ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਕਿਵੇਂ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

¹ SAMSHA'S Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach (ਸਦਮੇ ਦਾ SAMSHA ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਅਤੇ ਸਦਮਾ-ਸੂਚਿਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਲਈ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ)। ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ। https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf. ਜੁਲਾਈ 2014 ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੀ ਗਈ। 27 ਜੁਲਾਈ, 2020 ਨੂੰ ਦੇਖੀ ਗਈ।

ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾਵਾਂ (ਆਪਣੇ ਅਜੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਣੀ ਜਾਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਚਲੇ ਜਾਣਾ) ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਦੇ ਕਾਲੇ ਅਤੇ ਏਸ਼ੀਆਈ ਨਿਵਾਸੀ COVID-19 ਦੀ ਲਾਗ ਅਤੇ ਮੌਤ, ਅਤੇ ਨੌਕਰੀਆਂ ਅਤੇ ਤਨਖਾਹਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਅਸਮਾਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਹਨ। ਗ਼ੈਰ ਵਰਕਰਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਗੁਆ ਚੁੱਕੇ ਕਾਲੇ ਅਤੇ ਲੈਟਿਨੋ ਵਰਕਰਾਂ ਦੀ ਸਰਕਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।² ਇਹ ਗੱਲ ਕਾਲੇ ਅਤੇ ਲੈਟਿਨੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਦਮੇ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਗ਼ੈਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸੇ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਇਸਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਧੇਰੇ ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਦਮੇ ਦਾ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਤਣਾਅ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਦਮੇ ਵਾਲੇ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਦਮੇ ਦੇ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸਦਮੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਉਂਸਲਰ, ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਜੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਨ)। ਸਦਮੇ ਦੇ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਤਣਾਅ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਥਕਾਵਟ, ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ।

ਸਦਮੇ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸੰਭਵ ਹੈ

ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਮ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ, ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲਾਪਨ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਲਚਕੀਲਾਪਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਕ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਰਣਨੀਤੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਸਲਵਾਦ ਵਰਗੇ ਪ੍ਰਣਾਲੀਗਤ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦਾ ਕੋਈ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜੋ ਗ਼ੈਰ-ਗ਼ੈਰ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਗਤ ਮੁੱਦਿਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਣਾਲੀਗਤ ਸਮਾਧਾਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਣਾਲੀਗਤ ਨਸਲਵਾਦ ਅਤੇ ਜਾਤੀਗਤ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਲਈ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਭਾਈਚਾਰੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਰਹੇ

² Coleman P, Casselman B. Minority Workers Who Lagged in a Boom Are Hit Hard in a Bust. Minority Workers Who Lagged in a Boom Are Hit Hard in a Bust (ਕੋਲਮੈਨ ਪੀ, ਕੈਸਲਮੈਨ ਬੀ। ਘੱਟ-ਗਿਣਤੀ ਕਾਮੇ ਜੋ ਚੰਗੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਗਏ ਸਨ ਪਰ ਮਾੜੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਮਾਰ ਪਈ ਹੈ)। *The New York Times* ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ।

<https://www.nytimes.com/2020/06/06/business/economy/jobs-report-minorities.html>. 6 ਜੂਨ, 2020 ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੀ ਗਈ। 18 ਜੁਲਾਈ, 2020 ਨੂੰ ਦੇਖੀ ਗਈ।

ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰਨਾ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਇਕਜੁੱਟਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਉਭਰ ਸਕਾਂਗੇ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀ ਚੱਲ ਰਹੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਿ ਸੋਗ, ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਹਨ, ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ: ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਗਤੀ 'ਤੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਿਹਤਯਾਬ ਬਣੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਧੀਰਜ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।

ਸਹਾਇਕ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਬਣਾਓ: ਮਨੁੱਖ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ, ਸੰਬੰਧ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਮਰਥਨ ਵਾਲੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸਰੋਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ ਅਤੇ ਵਰਤੋ: ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੰਕਟ ਨਿੱਜੀ ਖੂਬੀਆਂ ਅਤੇ ਗੁਣਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਬਹਾਦਰੀ, ਹਾਸਾ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ) ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਾਲਾਤ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵਲੰਟੀਅਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ। ਵਲੰਟੀਅਰ ਦੇ ਮੌਕੇ ਲੱਭਣ ਲਈ, "[Help Now NYC](#)" (ਹੈਲਪ ਨਾਊ NYC) ਜਾਂ "[NYC Service](#)" (NYC ਸੇਵਾ) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ। ਸਚੇਤਤਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੋ। ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਪਛਾਣੋ ਕਿ COVID-19 ਦਾ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਬਣੋ; ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਪਤਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਾਸਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣਾ: ਹਾਸਾ, ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤਵਰ ਰਣਨੀਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਲੱਭਣ ਨਾਲ ਕੁਝ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਦਾ ਅਸਰ ਖਤਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹੋ। ਪਛਾਣੋ ਕਿ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਸਦਮੇ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਬਚਣ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਜਾਂ ਲੰਬੇ

ਸਮੇਂ ਦੀ ਰਣਨੀਤੀ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਦਰਦਨਾਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਬਚਿਆ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਦੁਖਦਾਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮੁੜ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨਸਲੀ ਸਦਮੇ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ³: ਨਸਲੀ ਸਦਮੇ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਸਲਵਾਦ ਦੇ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪੈਦਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤਾਕਤ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਪਚਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਉਮੀਦ ਪੈਦਾ ਕਰੋ: ਸੋਚੋ, ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲ ਦੇਖੋ ਜੋ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿੱਛੇ ਇੱਕ ਭਾਜੀਚਾਰਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਰੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਭਾਈਚਾਰੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਸਲਵਾਦ ਅਤੇ ਜਾਤੀਗਤ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰਨਾ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਇਕਜੁੱਟਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਉਭਰ ਸਕਾਂਗੇ।

ਸਰੋਤ

- NYC WELL ਦਾ ਸਟਾਫ਼ 24/7 ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਸੰਖੇਪ ਸਲਾਹ ਅਤੇ 200 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ 888-692-9355 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ nyc.gov/nycwell 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਔਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਕਰੋ।
- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ NYC ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ COVID-19 ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਾਲੇ ਵੈੱਬ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਮੁੱਦਿਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ, ਭੋਜਨ, ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ, ਬੀਮਾ ਕਵਰੇਜ ਅਤੇ ਹੋਰ, ਨੂੰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਾਧੂ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ ਵਿਆਪਕ ਸਰੋਤ ਗਾਈਡ ਦੇਖੋ।
- COVID-19 ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਕਲੰਕ ਕਿਵੇਂ ਬਚਣਾ ਹੈ, nyc.gov/health/coronavirus ਜਾਂ cdc.gov/covid19 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਸੇਵਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਗਠਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, “New York State Trauma-Informed Network” (ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਟੇਟ ਟ੍ਰਾਮਾ-ਇਨਫੋਰਮਡ ਨੈੱਟਵਰਕ) 'ਤੇ ਜਾਓ।

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

7.27.20

³ Jernigan MM, Green CE, Perez-Gualdron L, et al. Racial Trauma Toolkit Racial Trauma Toolkit (ਜਰਨੀਗਨ ਐਮ.ਐਮ., ਗ੍ਰੀਨ ਸੀ.ਈ., ਪੇਰੇਜ਼-ਗੁਅਲਡਰੋਨ ਐਲ, ਅਤੇ ਹੋਰ। ਨਸਲੀ ਟ੍ਰਾਮਾ ਟੂਲਕਿੱਟ)। ਬੋਸਟਨ ਕਾਲਜ - ਨਸਲ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਲਈ ਸੰਸਥਾ <https://www.bc.edu/bc-web/schools/lynch-school/sites/isprc/isprc-advisory-board.html>. 2015 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੀ ਗਈ। 27 ਜੁਲਾਈ, 2020 ਨੂੰ ਦੇਖੀ ਗਈ।