

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ (ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਹਮਲੇ)

ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜਿਉਂਦੇ ਹੋਏ ਜਿਸ ਨੇ ਕਾਲੇ, ਲਾਤੀਨੀ, ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਅਤੇ ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਇਆ ਹੈ, ਨਿਊ ਯੋਰਕ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਬੇਚੈਨੀ ਜਾਂ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਨਸਲੀ ਬੇਇਨਸਾਫੀ ਅਤੇ ਅਸਮਾਨਤਾ ਦੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪੈ ਰਹੇ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕੰਮ ਦਾ ਚਲੇ ਜਾਣਾ, ਬਿਮਾਰੀ, ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਮੌਤ, ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬੇਚੈਨੀ ਜਾਂ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਨਵੇਂ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਕੀ ਹਨ, ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਦਹਿਸ਼ਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਸਲੀ, ਜਾਤੀ, ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਜਾਂ ਖੇਤਰੀ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਬੇਚੈਨੀ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ ਵਰਗੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਡਰ ਵਰਗੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਝਿਜਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਤਿਹਾਸਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਤਕਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਰਿਵਾਜਾਂ ਅਤੇ ਨੀਤੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਅੱਜ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਦੁਆਰਾ ਦੱਬੇ ਹੋਏ ਭਾਈਚਾਰੇ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਸਥਾਨ ਵਿਖੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦੇ ਡਰ ਕਾਰਨ ਵੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੰਗਣ ਤੋਂ ਝਿਜਕ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੇਚੈਨੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਬੇਚੈਨੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਘਬਰਾਹਟ, ਡਰ, ਤਣਾਅ, ਸੁੰਨਤਾ, ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇਹ ਅਨੁਭੂਤੀ ਹੋਣਾ ਕਿ ਕੁਝ ਬੁਰਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਣਾ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵੱਧ ਜਾਣਾ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਹੱਥ ਠੰਡੇ ਪੈ ਜਾਣਾ, ਕੰਬਣੀ ਛਿੜਣਾ, ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣੀ। ਬੇਚੈਨੀ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਿਲੱਖਣ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨਾ ਸਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖੀ ਤਜਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੀਆਂ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਫੈਲਾਵ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਬੇਚੈਨੀ ਦੀਆਂ ਵਧੇਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਅਯੋਗਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਕੀ ਹਨ?

ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਬੇਚੈਨੀ ਦਾ ਅਚਾਨਕ ਵੱਧ ਜਾਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਤੀਬਰ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਾ ਵੱਧ ਜਾਣਾ, ਪਸੀਨੇ ਆਉਣਾ, ਕੰਬਣੀ ਛਿੜਣਾ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਅਸੁਵਿਧਾ ਹੋਣਾ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਜਾਂ ਸਿਰ ਹਲਕਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਪੇਟ ਦੀ ਖ਼ਰਾਬੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਮਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨੇੜਲੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਣ। ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਦਾ ਕੋਈ ਜਾਣਿਆ-ਪਛਾਣਿਆ ਕਾਰਨ (ਉਮੀਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ, ਅਚਾਨਕ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਸਪਸ਼ਟ ਕਾਰਨ (ਅਚਾਨਕ) ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਕੀ ਮੇਰੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ, ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ -19 ਹੈ?

ਬੇਚੈਨੀ, ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ, ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕੁਝ ਹੋਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਆਮ ਅਨੁਭੂਤੀ ਹੈ। ਫਰਕ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ:

- **ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਕਦੀ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹੋਏ ਹਨ?** ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਕਦੀ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹੋਏ ਹਨ?
- **ਕੀ ਮੇਰੇ ਲੱਛਣ 10 ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?** ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਤੀਬਰਤਾ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਘੱਟਣ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- **ਕੀ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਮੇਰੇ ਲੱਛਣ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?** ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ 'ਤੇ ਚੰਗੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੁਧਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- **ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ ਜਾਂ ਪਕਿਆ ਹੋਇਆ ਗਲਾ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?** ਜੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ। ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧੀਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੰਘ, ਬੁਖਾਰ, ਕੰਬਣੀਆਂ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਗਲੇ ਦਾ ਪੱਕਣਾ, ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਸੁੰਘਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਨਵੀਂ ਕਮੀ, ਜਾਂ ਪੇਟ-ਅੰਤੜੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਦਸਤ, ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਮੈਂ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਪਟਾਵਾ?

ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ

- ਫੋਨ, ਵੀਡੀਓ ਚੈਟ, ਟੈਕਸਟ, ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਦੇ ਜਰੀਏ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ, ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

- ਫੋਨ, ਵੀਡੀਓ ਚੈਟ, ਟੈਕਸਟ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ।

ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ

- ਹੌਲੇ-ਹੌਲੇ, ਗਹਿਰੇ ਸਾਹ ਲਓ। ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਪੇਟ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਛੱਡਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਸਿਕੁੜਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ।
- ਸਚੇਤਤਾ (ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣਾ) ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੌਜੂਦਾ ਮਾਹੌਲ ਵੱਲ ਲਿਆਉਣ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਨਾਲ ਜੋੜੀ ਰੱਖੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟਿਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲਗਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਸ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਚਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਿੰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਦੇ ਹੋ, ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁੰਘ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਵੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣਾ, ਸ਼ਾਂਤ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ, ਬਾਹਰ ਸੇਰ ਕਰਨੀ, ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਹ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਲਗਾਓ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਕੁਝ ਪਹਿਨੋ। ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਬਿਨਾਂ ਧੋਤੇ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਲਗਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਖ਼ਬਰਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) ਜਾਂ [cdc.gov/covid19](https://www.cdc.gov/covid19)।
- ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਰਕਤ ਜਾਂ ਕਸਰਤ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇਣਾ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਜਿਸਨੂੰ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?

- ਸ਼ਾਂਤ ਬਣੇ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਨਿਰਣਾਇਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪੈਨਿਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕ ਜਾਣਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਪੁੱਛ

ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ।

- **ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲੈਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।** ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਇਕੱਠੇ ਸ਼ਾਂਤ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੌਲੀ, ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਕਰੋ।
- **ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰੋ।** ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ, ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਉੱਤੇ ਅਤੇ ਥੱਲੇ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਪਟਕੋ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਛੋਟੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਭੰਗ ਕਰੋ।** ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੰਜ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਰੋ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇਖ ਜਾਂ ਸੁਣ ਸਕਦੇ, ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਲਈ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਹ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ।
- **ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।** ਕਈ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਪੈਨਿਕ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਲੋਕ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਬੇਚੈਨੀ, ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ:
 - NYC Well ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਹੈ। NYC Well ਦਾ ਸਟਾਫ਼ 200 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਖਿਪਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, 888-692-9355 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, [ਔਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਕਰੋ](#), ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ "[App Library](#)" (ਐਪ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ) 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਘਰ ਤੋਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਐਪਾਂ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਸਾਧਨ ਲੱਭੋ।

ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ NYC ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। 8.26.20