

## ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੌਰਾਨ ਸੋਗ ਅਤੇ ਕਮੀ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ 2019 (COVID-19) ਦੇ ਫੈਲਾਵ ਵਰਗੀ ਇੱਕ ਘਟਨਾ ਅਤੇ ਇਹ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਜੇ ਘਾਟ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਚਕਨਾਚੂਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਦੇ ਫੈਲਾਵ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਪੂਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ, ਆਰਥਕ ਸਥਿਤੀ, ਸਮਾਜਕ ਬਾਤਚੀਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕਮੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਅਤੇ ਸਦਮਾ ਪ੍ਰਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇ ਚੱਲਣ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸੋਗ ਨਹੀਂ ਮੰਨ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਸਹਿਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋ ਸਕੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਅਖੀਰਲੇ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ, ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ, ਆਪਣੀ ਪੂਜਾ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣਾ, ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਗ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹਾਲੀ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਏ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਏ, ਅਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸੋਗ ਮਨਾਉਣਾ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕਮੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗੁਆਉਣ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਿਯਮਿਤ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ, ਸਰੀਰਕ ਸਮਾਜਕ ਗੱਲਬਾਤ, ਨੈਕਰੀ, ਆਮਦਨੀ, ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਕਮੀ, ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਚਤ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਗਮ ਵਿੱਚ ਦੁਖੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੋਗ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਖਾਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ, ਗੁੱਸਾ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਸੋਚਦੇ ਰਹਿਣਾ ਕਿ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਸੀ ਜਾਂ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ
- ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਬਣੀ, ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ, ਥਕਾਨ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਬੁਰੇ ਸੁਪਣੇ ਆਉਣਾ
- ਧਿਆਨ ਭਟਕਣਾ ਅਤੇ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨਾ

ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਸੋਗ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਘਾਟ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਮੀ ਅਤੇ ਸੋਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਪਟਿਆ ਜਾਏ

- ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਬਹਾਲੀ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਸਬਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੀ ਕਮੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਲਾਸਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਘੱਟ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਫੋਨ, ਟੈਕਸਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਡਿਜੀਟਲ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜੋ।

- ਜੇ ਵਧੀਆ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਦਿਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਪਲਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ ਜਾਂ ਦੁਜੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।
- ਜਾਣੋ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਸੰਸਾਧਨ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। [nyc.gov/helpnow](http://nyc.gov/helpnow) 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ "Get Help" (ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ) ਟੈਬ ਦੇ ਤਹਿਤ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਸੇਮੇ, ਭੋਜਨ ਸਹਾਇਤਾ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਸੂਚੀ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੇਮੇ ਵੇਖੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਸ ਵਿੱਚ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਿੰਨਾ ਸਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ, ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਲਈ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣਾ, ਪੈਸਟਿਕ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ।
- ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਆਪਣੇ ਮੀਡੀਆ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਓ। ਟੀਵੀ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਅਖਬਾਰ ਪਾਸੇ ਰੱਖ ਦਿਓ।
- ਬ੍ਰੈਕ ਲਓ। ਕੁਝ ਸੁਖੱਲਾ, ਉਰਜਾਵਾਨ ਜਾਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਸਲੇ ਨੂੰ ਵਧਾਏਗਾ।
- ਸਮੁਦਾਇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣੋ। ਸਮੁਦਾਇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕ ਨੈਟਵਰਕ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਿਜੀਟਲ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਦੁਆਰਾ ਜੁੜੋ ਰਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਆਖੋ।

ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਸੇਗ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਭਾਰੀ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂਡ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੁਢਲੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ

NYC Well ਬਹੁਤੇਰੀਆਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨਜ਼ (ਐਪਸ) ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਐਨਲਾਈਨ ਟੂਲਸ ਲਈ [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell) 'ਤੇ "App Library" (ਐਪ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ) ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

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 ਜੋ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। NYC Well ਦਾ ਸਟਾਫ 24/7 ਉਪਲੱਬਧ 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 [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell) 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਐਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਕਰੋ। 844-863-9314 'ਤੇ NYS ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈਲਪ-ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤੀ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ ਸਟਾਫ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਇਹ ਫੋਨ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖਿਅਤ ਵਲੰਟੀਅਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਟਾਫ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਜੋ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚੱਲ ਸਾਫ਼, ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਫੈਵਰ ਜਵਾਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਰੀਕ ਸਮੇਤ, ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ 2019 (COVID-19) ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [nyc.gov/health/coronavirus](http://nyc.gov/health/coronavirus) ਜਾਂ [cdc.gov/covid19](http://cdc.gov/covid19) 'ਤੇ ਜਾਓ।

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