

COVID-19 دی وباء دے دوران غم اتے نقصان

کورونا وائرس 2019 (COVID-19) دی وباء جیا سانجھ اتے ایہدے کارن ہون آلا نقصان تہاڈے تحفظ دے احساس نوں بلا کے رکھ دیندا ہے۔ جیذاں تسی گھر رہ کر COVID-19 دے پھیلاؤ نوں روکن وچ اپنا کردار ادا کر سجدے او، دوجیاں سنے نال ای تسی کم، مالیاتی، سماجی اتے خاندان نال ملن جُلن، اتے خاندانی ذمہ داریاں تُوں متعلقہ نقصان دا وی سامنا کرو گے۔ تہانوں اپنے کسے جانن آلے دی موت دا وی سامنا کرنا پے سجدتا ہے۔ ایہہ سارے نقصان وڈے اتے تکلیف دہ ہو سجدے نیں۔

جسمانی دوری دیاں حقیقتاں اتے علیحدگی دیاں پالیسیاں دا مطلب ہے کہ تسی غم نوں اونہاں طریقیاں نال نہیں منا سکو گے نہ اوبدا مداوا کر سکو گے جیذاں تسی پہلے کردے سی، جیذاں کہ کسے پیارے دے آخری دن وچ اوبدے نال رہ کر، بیلیاں اتے خاندان آلیاں نال ذاتی طور تے وقت گزار کے، اپنی عبادت گاہ جا کے، یا کسے بندے دے جنازے تے جا کے۔ ایہہ تبدیلیاں تکلیف دہ ہو سجدیاں نیں اتے تہاڈے غم مناوون دے عمل تے اثر انداز ہو سجدیاں نیں۔ بحالی وقت لووے گی اتے اوکھی ہو سجدی ہے۔ ایہہ دستاویز وضاحت کردی ہے کہ تسی کیی توقع کر سجدے او، ایہناں نقصاناں دا سامنا کیداں کرنا ہے، اتے مدد لئی کیتھے جانا ہے۔

غم

کسے شے نوں یا اپنے پیارے نوں کھو دین دا غم اک فطری عمل ہے۔ تسی اپنے روز دے معمولات، جسمانی سماجی تعامل، نوکری، کمائی، یا تحفظ اتے سلامتی دے احساس دے جاون، اتے یقینی طور تے اپنے کسے جانن آلے دی موت تے غم نوں محسوس کر سجدے او۔ جدوں تسی غم دا سامنا کرو تے تسی متعدد علامتاں اتے رد عمل محسوس کر سجدے او، جیدے وچ ایہہ شامل نیں:

- خالی، بے حس، غصہ یا مجرمانہ محسوس کرنا
- ایہہ سوچنا کہ کجھ الگ ہو سجدتا سی اتے کیتا جانا چاہیدا سی
- کامیا، متلی، تھکن اتے کمزوری ورگے جسمانی رد عمل
- ڈراونے خواب
- توجہ بٹنا اتے غیر حاضر رہنا
- معمول دیاں سر گرمیاں تے واپس آون وچ اوکڑاں

غم مناوون دا کوئی اک ٹھیک طریقہ نہیں۔ ہر کوئی غم نوں الگ طریقے نال ویکھدا ہے اتے ہر نقصان انوکھا ہے۔

غم اتے نقصان دا سامنا کیداں کریے

- اپنے احساسات نوں قبول کرو۔ اپنی ذاتی رفتار اتے طریقے نال بحال ہوو۔ اپنے نال صابر رہو۔
- اپنے نقصان دے بارے گل کرو۔ تسی ایہنوں پُر سکون پا سجدے او اتے گھٹ کلا پن محسوس کرو گے۔ اپنے بیلیاں اتے خاندان آلیاں نال فون، ٹیکسٹ، یا بور ڈیجیٹل پلیٹ فارمز دے ذریعے رابطے وچ رہو۔
- جو کجھ چنگا ہو رہیا ہے اوبدا جائزہ لوو۔ اپنی طاقتاں اتے دن دے چنگے لمحیاں نوں لکھو اتے دوجیاں نال شیئر کرو۔

- **جانو کہ کیہڑے ذرائع دستیاب نیں۔** بور ذرائع وچ، روزگار دے ذرائع، خوراک دی معاونت، صحت اتی طبی معاونت، نال نال جذباتی معاونت اتے روحانی نگہداشت دی فہرست لئی nyc.gov/helpnow تے "مدد لوو" دا ٹیب ملاحظہ کرو۔
- **اونہاں شیواں تے دھیان دوو جیہڑیاں تہاڈے قابو وچ نیں جیداں کہ جیناں ہو سکے گھر رہو،** جسمانی دوری دیاں تجویزاں تے عمل کرو، بار بار اپنے ہتھ صابن اتے پانی نال دھوو، متناسب کھانا کھاوو، اتے روز دا اک معلمول بناوو۔
- **COVID-19 دے بارے میڈیا کوریج تیکر اپنی رسائی گھٹ کرو۔** اپنا TV بند کر دوو، کمپیوٹر شٹ ڈاؤن کر دوو، اتے اخباراں نوں پرے رکھ دوو۔
- **اک وقفہ لوو۔** کجھ سکون دین آلا، توانائی دین آلا یا کجھ ایذاں دا کرو جیہڑا تہاڈے حوصلے ودھاوے۔
- **سماج دا حصہ بنو۔** سماج تہانوں مدد دا نیٹ ورک پیش کر سکدا اے۔ ڈیجیٹل پلیٹ فارمز دے ذریعے رابطے وچ رہو۔
- **جے ٹسی دیے ہوئے محسوس کرو تے مدد منگو۔**

کدوں مدد منگنی جایدی اے

وڈے نقصاناں تے غم دا احساس فطری رد عمل اے۔ جے ایہہ احساس جاری رہن، تہاڈا موڈ بہتر نہیں ہوندا، یا خراب ہوندا اے، ٹسی کم کرن اتے روز دیاں بنیادی سرگرمیاں نوں انجام دین توں قاصر ہوندے او، تے مدد لئی رابطہ کرو۔

مدد کیتھوں لینی اے

NYC Well بہتری اتے نفسیاتی بہبود دیاں متعدد ایپلیکیشنز (ایپس) پیش کردا اے جیہڑیاں تہانوں سامنا کرن وچ مدد دے سکدیاں نیں۔ اپنی صحت اتے نفسیاتی بہبود دی تنظیم وچ مدد لئی آن لائن ٹولز لئی nyc.gov/nycwell تے "ایپ لائبریری" ملاحظہ کرو۔

جے تناؤ دیاں علامتاں بہت ودھ جاندیاں نیں، تے تسی NYC Well دے تربیت یافتہ مشیراں نال رابطہ کرسکدے او، اک خود مختار اتے رازدراںہ ذہنی صحت لئی معاون خدمت جیہڑی نیو یارک دے شہریاں دی تناؤ نال نیڑن وچ مدد کرسکدی اے۔ NYC Well دا عملہ 24/7 دستیاب اے اتے 200 توں ودھ زبانان وچ جامع مشاورتاں اتے ریفرلز فراہم کر سکدا اے۔ معاونت لئی، 888-692-9355 تے کال کرو یا nyc.gov/nycwell ملاحظہ کر کے آن لائن چیٹ کرو۔ COVID-19 NYS جذباتی معاونت دی ہیلپ لائن 844-863-9314 تے سویرے 8 بجے توں راتیں 10 بجے تیکر، ہفتے دے 7 دن کم کر رہی اے۔ فون لائن تے خاص طور تے تربیت یافتہ رضاکار بھرتی کیتے گئے نیں جیہڑے تہانوں سنن، تہاڈی معاونت کرن اتے ضرورت پین تے ریفر کرن لئی موجود نیں۔

کورونا وائرس دی بیماری (COVID-19) 2019 دے بارے عمومی جانکاری لئی، بشمول رسوائی ٹوں کیداں بچنا اے لئی، nyc.gov/health/coronavirus یا cdc.gov/covid19 ملاحظہ کرو۔