

# ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਸਵੈ-ਧਿਆਨ ਲਈ ਨੁਕਤੇ

ਤਬਦੀਲੀ ਅਤੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜਿੰਨੀ ਹੋ ਸਕੇ ਉੱਨੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ ਹੋਰ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ ਹਨ।

ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਰਜਾ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਹਰ ਸੈਰ, ਬਾਗਬਾਨੀ, ਜਾਂ ਖੁੱਲੀ ਖਿੜਕੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਜਾਂ ਬਾਲਕੋਨੀ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



## ਕਸਰਤ

ਉਹ ਭੋਜਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਲਈ ਚੁਣਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਦਾ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰਾਸ਼ਨ ਅਤੇ ਪਿਕਅਪ ਫੂਡ ਦਾ ਸਟਾਕ ਖਰੀਦਦੇ ਸਮੇਂ ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥ ਲਵੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਡਾਰਕ ਚਾਕਲੇਟ।

## ਪੋਸ਼ਣ



ਨੀਂਦ ਸਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ। 7 ਤੋਂ 9 ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣਾ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਤਣਾਅ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸੌਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



## ਨੀਂਦ

ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਲੋਕ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਉਮੀਦ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਅਜਾਇਬ ਘਰ ਦੇ ਵਰਚੁਅਲ ਟੂਰ ਲੈ ਕੇ, ਪੜ੍ਹਨ, ਨਵੇਂ ਪਕਵਾਨ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਬੁਝਾਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰੱਖੋ।



## ਸਿੱਖੋ ਅਤੇ ਖੋਜ ਕਰੋ

ਖਾਣਾ ਖਾਣ, ਸੌਣ ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣ, ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਸਮਾਂ ਹੋਣਾ ਆਮ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।



## ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਨਿਯਮ

ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਬਰੇਕ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ, ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਦੇ ਸਾਰ ਜਾਂ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ। ਸਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਰੁਕਣਾ, ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਕੇਵਲ "ਹੌਦ" ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ, ਚਿੰਤਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

## ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣਾ



ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਫੋਨ, ਵੀਡੀਓ ਕਾਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।



## ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

1.800.273.8255

ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਲਾਹਕਾਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਰੋਕਥਾਮ ਲਾਈਫਲਾਈਨ ਵਿਖੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ 24/7 ਉਪਲਬਧ ਹਨ ( ਵਿਆਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ) ।



Funded by counties through the Mental Health Services Act (Prop 63).