



# ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੁਧਾਰਨ ਦੇ ਛੇ ਤਰੀਕੇ

ਮੁਸ਼ਕਲਿ ਸਮਿਆਂ ਵੱਚਿ ਸਹੀ ਮਹਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨਾ ਬਲਿਕੁੱਲ ਸਹੀ ਹੈ।

ਕਈ ਲੋਕ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇ ਪ੍ਰਤੀ ਫਰਿਕਮੰਦ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਵਸ਼ਿਵ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਹਸਿਆਂ ਵੱਚਿਲੇ ਦੈਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰ ਬਾਰੇ ਵੀ ਚਤਿਤ ਹਨ। ਇਹ ਹਰੇਕ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲਿ ਅਤੇ ਅਨਸ਼ਿਚਤਿ ਸਮੇ ਹਨ, ਪਰ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ੀ ਹਾਲਾਤਾਂ ਕਾਰਨ ਇਹ ਬਾਕੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲਿ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵੱਚਿ ਕੁੱਝ ਉਲਝਣ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਆਪਣੇ ਭੱਵਖਿ ਪ੍ਰਤੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵੱਚਿ ਕਈ ਇੱਕਲਾ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇੱਸ ਵੱਚਿ ਮੁਸ਼ਕਲਿ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਅਜਹਿਾ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਹੈ, ਕਉਕਿ ਸਾਡੇ ਵੱਚਿ ਕੋਈ ਵੀ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਨਹੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਪਹਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਤਿ ਜ਼ਿਆਦਾ, ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਰੇ ਲੰਡਨ ਵਾਸੀ, ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਕਤਿ ਵੀ ਜੰਮੇ ਅਤੇ ਜਹਿੜੀ ਵੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਰਤਦੇ ਹੋਵੋ, ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਕਮਿ ਵੀ ਹਾਲਾਤ ਵੱਚਿ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਮੱਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਚਤਿਤਾ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਨਿੰ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੀ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੀਏ। ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਇਹਨਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਿ ਸਮਿਆਂ ਦੋਰਾਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੋਣ ਵੱਚਿ ਦਕਿਤ ਆਉਂਦੇ ਹੋਵੇ, ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਵੱਚਿ ਦਕਿਤ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੀ ਸਹਿਤ ਬਾਰੇ ਚਤਿਤ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਿਤ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ, ਮੱਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਇੱਥੇ, ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੱਭ ਲਓਗੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਰਹੋ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਲਾਭਕਾਰੀ ਤਰੀਕੇ ਤਾਂ ਕਿ ਮੱਦਦ ਲਈ ਜਾ ਸਕੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੁਸ਼ਕਲਿ ਵੱਚਿ ਹੋਵੋ। ਇਹ ਵਸ਼ਿਵ ਦੇ ਡਾਕਟਰ UK ਅਤੇ ਥਰਾਈਵ LDN ਦਾ ਸਹਯੋਗੀ ਕੰਮ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਲੰਡਨ ਦੇ ਮੇਅਰ ਦਾ ਸਹਯੋਗ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ - ਇਸ ਵੱਚਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇੱਕਠੇ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਤਿਤਾਵਾਂ ਵੱਚਿ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ GP ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਵੱਚਿ ਰਾਏ ਜਾਂ GP ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਵੱਚਿ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਸ਼ਿਵ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਇਸ ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ:

0808 1647 686 (ਮੁਫਤਫੋਨ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ 10 ਵਜੇ ਸਵੇਰੇ ਤੋਂ 12 ਦੁਪਹਿਰ)

ਸਾਡੀ ਸਲਾਹ  
ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ >

1. ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ...  
ਚਾਹੇ ਫੋਨ, ਟੈਕਸਟ,  
ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ,  
ਚੰਠੀ ਲਖਿ ਜਾਂ ਆਪਣੇ  
ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਹੱਸ  
ਕੇ ਦਖਿਓ।





ਸਾਡੇ ਵੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਪਰਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੱਚਿ ਹਸਿੰ ਲੈਣ ਬਾਰੇ, ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਇਹ ਅਸਥਾਈ ਹੈ।

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕਠੇ ਜੁੜੇ ਰਹੀਏ। ਪਰਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਤਾਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਵਚਿਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕੇ ਅਤੇ ਚੈਟ ਕਰ ਸਕੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਹੋ, ਸਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਸੁਝਾਅ ਹਾਸਲਿ ਕਰੋ ਇੱਥੋਂ  
[www.campaigntoendloneliness.org](http://www.campaigntoendloneliness.org)

# 2. ਸਾਂਤ ਰਹੋ, ਹਾਲਾਤ ਸੁਧਰਨਗੇ।





ਚਤਿ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਫਕਿਰਮੰਦ ਹੋਣਾ ਕੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ ਆਮ ਹੈ।

ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਲੰਬੇ ਸਾਹ ਲਓ, ਇਹ ਨਕਾਰਾਤਮਕੀ ਵਚਿਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਕਰਨ ਵਚਿ ਮੱਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਜਸਿ ਉੱਤੇ ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਐਨਲਾਈਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, [www.good-thinking.uk](http://www.good-thinking.uk) 'ਤੇ ਪਹੁੰਚੋ, ਜਥਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁਫਤ NHS-ਮੰਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਡੀਜੀਟਲ ਯੰਤਰ ਹਾਸਲਿ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਚਤਿ, ਘੱਟ ਮਜ਼ਿਜ, ਸੋਣ ਦੀਆਂ ਦਕਿਤਾਂ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਚਿ ਮੱਦਦ ਕਰਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੋਂ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ: [www.helenbamber.org/coronavirus-resources/mental-health-from-home](http://www.helenbamber.org/coronavirus-resources/mental-health-from-home)

3. ਖੁੱਦ ਨਾਲ ਪਿਆਰ  
ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਓ,  
ਜਸਿ ਵਚਿ ਮਜਾ  
ਆਉਦੇ ਹੋਵੇ ਉਹ  
ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ।





ਖੁੱਦ ਨੂੰ ਅਜਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਨੀਆਂ ਜਸਿ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਮਹਸੂਸ ਹੋਵੇ ਸਹੀ ਹੈ।

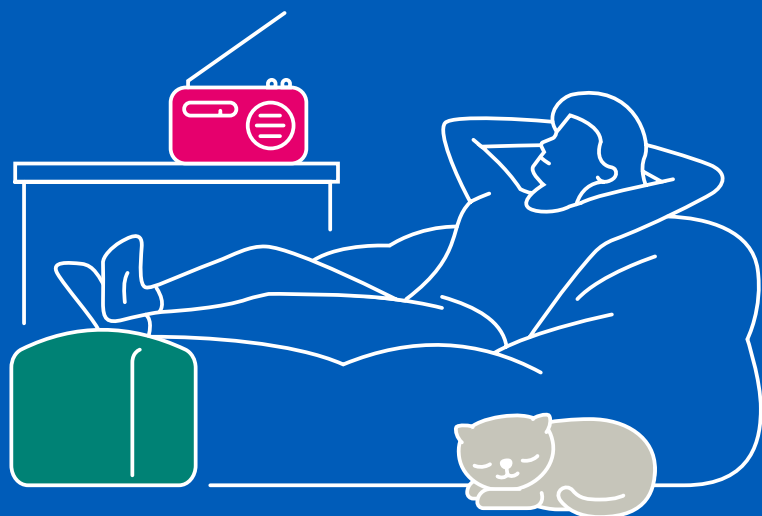
ਖੁੱਦ ਲਈ ਡਰਕਿ ਤਿਆਰ ਕਰੋ, ਫਲਿਮ ਦੇਖੋ, ਕਤਿਬ ਪੜ੍ਹੋ, ਜਾਂ ਕ੍ਰਾਸਵਰਡ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਪਰਸਪਰ ਮੱਦਦ ਗਰੁੱਪ ਜਾਂ ਕਸਿ ਹੋਰ ਸਥਾਨਕ ਗਰੁੱਪ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵੱਚਿ ਹੋਵੇ ਵੱਚਿ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਖੁੱਦ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲਿ ਵੱਚਿ ਨਾ ਪਾਓ।

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੁੱਦ ਦੀਆਂ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਜਹਿਨਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋ, ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਕਿ ਉਹ ਛੋਟੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਦਨਿ ਧੰਨਵਾਦ ਜਰਨਲ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਥਿ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੋਣ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ ਦੇ ਜਾਂ ਤਨਿ ਅਜਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਖਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।



# 4. ਖਬਰਾਂ ਸੁਣਨ, ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹ੍ਹਣ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ





ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਤਿਤਾ ਕਰਨੀ ਆਮ ਹੈ ਕਿ UK ਵੱਚਿ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਹਸਿੰ ਵੱਚਿ ਕੀ ਚੱਲ ਰਹਿਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀ ਆਨਲਾਈਨ ਹੇ, ਤੁਸੀ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵੱਚਿ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ NHS ਵੱਚਿ ਅਪਡੇਟਡਿ ਨਰਿਦੇਸ਼ ਹਾਸਲਿ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੇ ਵਸ਼ਿਵ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਜਾ ਕੇ: [www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information](http://www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information)

ਤੁਸੀ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵੱਚਿ ਲੰਡਨ-ਵਸ਼ਿਸ਼ਿਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਹਾਸਲਿ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੇ ਇੱਥੇ:

[www.london.gov.uk/coronavirus/covid-19-resources-and-services-your-language](http://www.london.gov.uk/coronavirus/covid-19-resources-and-services-your-language)

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਓਵਰਲੋਡ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਿਤਮੰਦ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਵੱਚਿ ਮੱਦਦ ਮਲਿਗੀ।

ਨਕਾਰਾਤਮਕਿ ਖਬਰਾਂ ਪੜ੍ਹਣ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਥੋੜਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤਿ ਕਰੋਗੇ ਕਉਕਿ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਤਿਤ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ।

# 5. ਇੱਧਰ ਓਧਰ ਜਾਓ ਅਤੇ ਕਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਣਿ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਲਓ





ਕਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਘੱਟਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਬਹਿਤਰ ਨੀਦ ਵਚਿ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਾਗ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਿਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਲਈ ਘਰੇ ਨਕਿਲੋ, ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਲਓ, ਤੁਰਨ ਜਾਂ ਦੌੜਣ ਲਈ ਜਾਓ।

ਜੇਕਰ ਬਾਹਰ ਨਕਿਲਣਾ ਅਤੇ ਤੁਰਨਾ ਫਰਿਨਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅੰਦਰ ਤੁਰੋ ਜਨਿੰ ਜਾਇਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜਨਿੰ ਹੋ ਸਕੇ।

ਵਾਧੂ ਸਰੀਰਕਿ ਹਰਕਤ ਅਤੇ ਗਤੀਵਧਿ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਖੋਜੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੱਭ ਤੋ ਉੱਤਮ ਹੋਵੇ ਉਹ ਲਓ।

6. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਮੱਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।





ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲਿ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਵੀ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਮੱਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਉਮੀਦ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਉੱਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ GP (ਪਰਵਿਰਕਿ ਡਾਕਟਰ) ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਐਲਕੋਹਲ ਜਾਂ ਕਸਿ ਹੋਰ ਤੱਤ ਦੀ ਖਪਤ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲਿ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ GP ਨਹੀਂ ਹੈ, ਵਸ਼ਿਵ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ GP ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨਗੇ: 0808 1647 686 (ਮੁਫਤਫੋਨ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ 10 ਵਜੇ ਸਵੇਰੇ ਤੋਂ 12 ਦੁਪਹਿਰ)।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਉੱਤੇ ਤੁਰੰਤ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, NHS 111 ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਬਦਕਸਿਮਤੀ ਨਾਲ, ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਵੀ ਮੱਦਦ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਸ਼ਾਇਤ ਤੁਹਾਡੀ ਮੂਲ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਸਲਾਹ ਕੱਢ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਹਨ:

ਸਮਰੀਟਨਸ: 116 123 ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਮਰੀਟਨਸ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨਗੇ

ਸ਼ਾਊਟ: 85258 ਟੈਕਸਟ ਸੇਵਾ ਉੱਤੇ ਕਸਿ ਵੀ ਸਹਿਤ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸ਼ਾਊਟ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ

ਕਰੂਜ਼: 0808 808 1677 ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਾਹਰ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜੋ ਵੀ ਸਦਮੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਗੁਆ ਬੈਠਾ ਹੈ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣਗੇ

---

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਸਹਜਿ ਜਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੇ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਕਸਿ ਵਖਿਕਤੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੈ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ, ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: ਸੋਲਸ ਮਹਲਿਾ ਸਲਾਹ ਲਾਈਨ 0808 802 5565 ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰੋ [advice@solacewomensaid.org](mailto:advice@solacewomensaid.org) ਉੱਤੇ, ਜਾਂ ਇੱਜ਼ਤ ਮਰਦ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਾਈਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ 0808 801 0327 ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰੋ [info@mensadvice.org.uk](mailto:info@mensadvice.org.uk)

---

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ UK ਵੱਚਿ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਹੋ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ [www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services](http://www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services) ਉੱਤੇ ਸਥਾਨਕਿ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ UK ਵੱਚਿ ਪਨਾਹ ਖੋਜੀ ਹੋ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਪਰਵਾਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ 0808 8010 503 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਜਾਓ: [www.migranthehelpuk.org](http://www.migranthehelpuk.org)

# ਸਾਡੇ ਬਾਰੇ...

ਵਸ਼ਿਵ ਦੇ ਡਾਕਟਰ UK ਮੈਡੀਕਲ ਚੈਰਟੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਪੂਰਬੀ ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਕਲੀਨਿਕ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਮਰੀਜਾਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਕਾਲਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਹਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਤੱਕ ਸੁੱਰਖਅਿਤ ਅਤੇ ਬਰਾਬਰ ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇ। ਸਾਡਾ ਕੰਮ ਕੱਢੇ ਗਏ ਵਅਿਕਤੀਆਂ ਉੱਤੇ ਕੋਂਦਰਤਿ ਹੈ ਜਵਿੰ ਨਰਿਾਸਰੇ ਪ੍ਰਵਾਸੀ, ਸੈਕਸ ਵਰਕਰ ਅਤੇ ਲੋਕ ਜਹਿਨਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਠਕਿਾਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

[www.doctorsoftheworld.org.uk](http://www.doctorsoftheworld.org.uk)

**Thrive LDN** ਲੰਡਨ ਦੇ NHS, ਜਨਤਕ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਲੰਡਨ ਦੇ ਮੇਅਰ, ਕਾਊਂਸਲਾਂ, ਅਤੇ ਦਾਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਭਾਈਚਾਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਬਹਿਤਰ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਅਸੀਂ ਕਈ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਵਅਿਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ, ਸਾਡੇ ਪਰਵਿਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਅਤੇ ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵਚਿਾਰ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

[www.thriveldn.co.uk](http://www.thriveldn.co.uk)

ਲੰਡਨ ਦੇ ਮੇਅਰ ਹਰੇਕ ਲਈ ਜੋ ਸਹਿਰਿ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਰਹਦਿਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਲਈ ਲੰਡਨ ਨੂੰ ਬਹਿਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਜਮਿਵਾਰੀ ਹੈ। ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੋਰਾਨ, ਇਹ ਖਾਸ ਤੋਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕਿ ਅਤੇ ਮਾਨਸਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵੱਲ ਧਅਿਅਨ ਦੋਈਏ।

[www.london.gov.uk](http://www.london.gov.uk)

SUPPORTED BY

**MAYOR OF LONDON**

**#LondonTogether**