

तनाव के इस समय के दौरान ये संसाधन मददगार हो सकते हैं।

(In times of stress, these resources can help.)

COVID-19 के लिए अपनी जाँच करवाना यह प्रदर्शित करता है कि आप अपनी और अपने आसपास के लोगों की परवाह करते हैं। लेकिन यह जानना ज़रूरी है कि यह बीमारी किसी व्यक्ति के सिर्फ़ शारीरिक स्वास्थ्य पर ही असर नहीं डालती है। तनाव, क्रोध, चिंता और अन्य कठोर भावनाएँ COVID-19 महामारी जैसी दर्दनाक घटनाओं के प्रति स्वाभाविक प्रतिक्रियाएँ हैं। बढ़ते हुए जोखिम में रहने वाले या स्वास्थ्य संबंधी असमानताओं वाले लोगों, जिनमें फ्रंटलाइन पर रहने वाले या आवश्यक कर्मचारी और बहु-जातीय समुदाय शामिल हैं, के लिए अपने मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को बनाए रखना और भी अधिक चुनौतीपूर्ण हो सकता है। मुश्किलों के साथ सकारात्मक तरीकों से कैसे निपटा जाए—और व्यावहारिक युक्तियाँ और संसाधन जो आपको समर्थन प्रदान कर सकते हैं—इनके बारे में जानना सहायक हो सकता है। अधिक जानकारी के लिए, आज ही resilient.wi.gov पर जाएँ।



तनाव से निपटने के लिए सुझाव

अपनी देखभाल करना कोई स्वार्थी होना नहीं है। अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा करने में समय लगाना यह सुनिश्चित करता है कि आपके पास दूसरों की देखभाल करने के लिए संसाधन मौजूद हैं।

3 “अच्छी आदतें” अपनाएँ

ये हैं, अपने लिए अच्छा खाना, अच्छी नींद, और पर्याप्त मात्रा में व्यायाम करना।

सीमाएँ बनाएँ

आप जो पढ़ते हैं, देखते हैं, या जिस बारे में बात करते हैं, उस पर वर्तमान घटनाओं के तनाव को असर न डालने दें। और परिवार और मित्रों से किसी और बारे में बात करने के लिए कहने में हिचकिचाएँ नहीं।

दूसरों से जुड़े रहें

सहायता करने वाले संबंध हमें अच्छी तरह से संतुलित बनाए रखते हैं। परिवार और दोस्तों, सहकर्मियों, और आध्यात्मिक या सहायता करने वाले समूहों तक पहुँचें जैसे भी आप ऐसा कर सकते हों।

अपने शरीर को आराम दें

गहरी सांसें लेना, अपने शरीर को खींचना और व्यायाम करना, ध्यान और आध्यात्मिक गतिविधियाँ करना जैसे कोई भी कार्य करना जो आपके लिए काम करते हों।

कुछ ऐसा करें जिसे करने में आपको आनंद आता हो

अच्छा खाना खाएँ, कोई किताब पढ़ें, अपने पसंदीदा संगीत की प्लेलिस्ट बनाएँ, वीडियो गेम्स खेलें या परिवार और मित्रों से बातचीत करें।

नकारात्मक चीज़ों से बचें

अपनी भावनाओं पर काबू पाने के लिए कुछ अच्छे तरीके तलाशें। शराब पीने, नशीले पदार्थ लेने या जोखिम भरे व्यवहार करने से बचें।

संकट में हैं? तत्काल सहायता प्राप्त करें

अगर दुःख या चिंता आपके सामना करने की क्षमता को कमजोर कर रहे हैं, आपको आत्महत्या के विचार आ रहे हैं या खुद को हानि पहुँचा रहे हैं, या आप कठिन या खतरनाक परिस्थितियों का सामना कर रहे हैं और तत्काल मदद की जरूरत है, तो 911 पर कॉल करें या संकट सहायता विभाग से बात करें।

सामान्य संसाधन

211Wisconsin

एक मुफ्त, गोपनीय 24/7/365 सेवा, जो खाद्य और पोषण कार्यक्रमों, आवास और उपयोगिताओं सहायता, मानसिक स्वास्थ्य और हानिकारक मादक पदार्थों का उपयोग संबंधी सेवाओं, वित्तीय और रोजगार सहायता, और बहुत कुछ के साथ व्यक्तियों को जोड़ती है।

- 211 या 877 947 2211 पर कॉल करें
- 211Wisconsin.org

Disaster Distress Helpline (आपदा संकट हेल्पलाइन)

- 1-800-985-5990
- 66746 पर TalkWithUs लिखकर टेक्स्ट भेजें

हिंसा-आधारित संसाधन

National Domestic Violence Hotline (राष्ट्रीय घरेलू हिंसा हॉटलाइन)

- 1-800-799-7233 या
TTY 1-800-787-3224
- thehotline.org

National Sexual Assault Hotline (राष्ट्रीय यौन उत्पीड़न संबंधी हॉटलाइन)

- 1-800-656-HOPE

Wisconsin Coalition Against Sexual Assault (Wisconsin यौन उत्पीड़न के खिलाफ गठबंधन)

- wcasa.org/survivors/service-providers

End Domestic Abuse Wisconsin (Wisconsin घरेलू हिंसा समाप्त करें)

- endabusewi.org/get-help

DOJ Victim Services (DOJ पीड़ितों के लिए सेवाएँ)

- doj.state.wi.us/ocvs/find-local-crime-victim-resources

मादक द्रव्यों के सेवन संबंधी संसाधन

Wisconsin Addiction Recovery Helpline (Wisconsin लत से बहाली के लिए हेल्पलाइन)

- 24/7 उपलब्ध है
- 211 या 833-944-4673 पर कॉल करें
- अपना ज़िप कोड लिखकर 898211 पर टेक्स्ट भेजें

मानसिक स्वास्थ्य के लिए संसाधन

मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए संकट सहायता

- HOPELINE
- 24/7 उपलब्ध है
- 741741 पर HOPELINE लिखकर टेक्स्ट भेजें

NAMI हेल्पलाइन

- 1-800-950-NAMI (6264)

National Suicide Prevention Lifeline (राष्ट्रीय आत्महत्या रोकथाम लाइफलाइन)

- सलाहकार से बात करें
- 1-800-273-8255

Trans Lifeline (ट्रांस लाइफलाइन)

- 24/7 उपलब्ध है
- 877-565-8860

Trevor Project (ट्रेवर प्रोजेक्ट)

- 24/7 उपलब्ध है
- 866-488-7386
- 678678 पर START लिखकर टेक्स्ट भेजें

Veterans Crisis Line (पूर्वसैनिक संकट लाइन)

- 24/7 उपलब्ध है
- 1-800-273-8255 पर कॉल करके 1 दबाएँ
- बधिर और मूक के लिए 1-800-799-4889 पर कॉल करें
- 838255 पर टेक्स्ट भेजें

सहायता माँगने में कोई बुराई नहीं है।

आप अकेले नहीं हैं।