

COVID-19 ਦੇ ਦੌਰਾਨ: ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ

ਸੰਕਟ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਅਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੋਲ ਅਲਬਰਟਾ ਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਟਾਫ਼ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ, www.ahs.ca/helpintoughtimes.

COVID-19 ਬਾਰੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲੱਬਧ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਸਲਾਹ ਲਈ

- [COVID-19 ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ](#) (AHS)
- [COVID-19 ਅਤੇ ਤਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ](#) (AHS)
- [ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਿਆਤਮਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ](#) (AHS)
- [ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ COVID-19 ਨਾਲ ਮਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ](#) (CDC)
- [COVID-19 ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ](#) (CDC)
- [ਛੁੱਟ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਫੈਲਣ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ](#) (SAMHSA)

Podcast

<https://soundcloud.com/ahs-communications/ahs-covid-19-podcast-dr-mitchell/s-ugRho?fbclid=IwAR1-cArxNiIlZNFYdDYt3GBJIXpKS3R0jZwO20GL6FDocJFdSxpvHsMW1Jc>

ਕੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਇਸਦੇ ਲਈ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰੋ ਕਿ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲੱਬਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਨਵੀਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗਾ। ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਪੋਡਕਾਸਟ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ।