

English	Punjabi (Indian script) / ਪੰਜਾਬੀ
<p>Long COVID: Anxiety</p> <p>If you're feeling distressed, in a state of despair, suicidal or in need of emotional support you can phone NHS 24 on 111.</p>	<p>ਲੰਮਾ COVID: ਘਬਰਾਹਟ</p> <p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 111 'ਤੇ NHS 24 ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p>
<p>Everyone experiences feelings of anxiety - it's a normal reaction when we're in danger or under threat. Ongoing anxiety can start when we don't feel in control.</p> <p>A stressful event like having coronavirus (COVID-19) or experiencing a stay in hospital can cause anxiety. This can be particularly true if you've had a stay in an intensive care unit (ICU), which can be a very traumatic experience. You may also experience nightmares and/or flashbacks of your time in ICU. In most cases these reduce over time, but may continue for some people.</p>	<p>ਹਰ ਕੋਈ ਘਬਰਾਹਟ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਖਤਰੇ ਜਾਂ ਡਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਿਰੰਤਰ ਘਬਰਾਹਟ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।</p> <p>ਕੋਈ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਘਟਨਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਠਹਿਰਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਚਿੰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ (ICU) ਵਿੱਚ ਠਹਿਰੇ ਹੋ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦੁਖਦਾਈ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਭਿਆਨਕ ਸੁਪਨਿਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ICU ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਫਲੈਸ਼ਬੈਕ</p>

You may worry that you may contract coronavirus again, or have another stay in hospital and this can make you feel more anxious about the future. These concerns are normal and common.

Typical worries that people who've had coronavirus have include:

- fears about health and recovery - for example, thinking "I'll never get back to how I was"
- stress about being off work and the impact on finances - for example, thinking "I'll lose my job"
- worries about family and friends also getting ill - for example, thinking "What if my mother gets it?"

ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਾਰ ਠਹਿਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਸਧਾਰਣ ਅਤੇ ਆਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਮ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਬਾਰੇ ਡਰ - ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਸੋਚਣਾ "ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਾਂਗਾ/ਗੀ ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾ ਸੀ"
- ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਤੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਵਿੱਤਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਤਣਾਅ - ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਸੋਚਣਾ ਕਿ "ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਗੁਆ ਲਵਾਂਗਾ"
- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ - ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਸੋਚਣਾ ਕਿ "ਜੇ ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੋ ਗਈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?"

Symptoms of anxiety

Anxiety affects people in different ways. These symptoms are part of the body's natural 'fight, flight, or freeze' response.

You may experience:

- trouble sleeping
- difficulty concentrating
- difficulty remembering things
- changes in mood
- flashbacks
- more breathlessness
- rapid shallow breathing
- difficulty slowing your breathing down
- chest pain
- racing thoughts

ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਲੱਛਣ

ਘਬਰਾਹਟ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ 'ਫਾਈਟ, ਫਲਾਈਟ, ਜਾਂ ਫ੍ਰੀਜ਼' ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ
- ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ
- ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ
- ਫਲੈਸਬੈਕ
- ਵਧੇਰੇ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ
- ਤੇਜ਼ ਘੱਟ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ
- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ

<p>For many people these symptoms will only last for short periods of time, but some symptoms may continue for longer and can start to affect your daily life.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ਲਗਾਤਾਰ ਬਹੁਤ ਖਿਆਲ ਆਉਣੇ <p>ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਲੱਛਣ ਸਿਰਫ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੀ ਰਹਿਣਗੇ, ਪਰ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।</p>
<p>Managing anxiety</p> <p>If your anxiety symptoms are affecting your life, there are some things you can do.</p>	<p>ਘਬਰਾਹਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ</p> <p>ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p>
<p>Relaxation techniques</p> <p>When people feel stressed or anxious, their bodies tense up. You may experience symptoms such as headaches, shallow breathing, and dizziness.</p> <p>Relaxation can be used to help to manage these physical symptoms of anxiety. You could try doing an activity you already find relaxing - for example, reading a book, having a bath, sitting</p>	<p>ਆਰਾਮ ਸੰਬੰਧੀ ਤਕਨੀਕਾਂ</p> <p>ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਛੋਟੇ ਸਾਹ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ।</p> <p>ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਰਾਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ</p>

outside, or having a short walk. You could also try [specific relaxation techniques](#).

Using these techniques can also help you to better manage post-viral fatigue (link to fatigue page on microsite).

ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਲੱਗਦੀ ਹੈ - ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਨਹਾਉਣਾ, ਬਾਹਰ ਬੈਠਣਾ, ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਸੈਰ ਕਰਨਾ। ਤੁਸੀਂ [ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਆਰਾਮ ਸੰਬੰਧੀ ਤਕਨੀਕਾਂ](#) ਨੂੰ ਵੀ ਅਜਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਵਾਇਰਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਥਕਾਵਟ (ਮਾਈਕ੍ਰੋਸਾਈਟ 'ਤੇ ਥਕਾਵਟ ਪੰਨੇ ਦਾ ਲਿੰਕ) ਦਾ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Mindfulness

After being unwell, people can become caught up in worries about the future, or difficult memories from being unwell. Sometimes people find it hard to focus on the 'here and now'. The aim of mindfulness is to help you to focus on the present moment, and to 'step back' from any worries.

[Further information on mindfulness](#)

ਚੇਤੰਨਤਾ

ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਲੋਕ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਯਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ 'ਇੱਥੇ ਅਤੇ ਹੁਣ' 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਚੇਤੰਨਤਾ ਦਾ ਉੱਦੇਸ਼ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਤੋਂ 'ਪਿੱਛੇ ਹਟਣ' ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

[ਚੇਤੰਨਤਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ](#)

Getting back to usual activities

It's normal, when you've been through a difficult time, to stop doing things which feel too hard or unsafe. This can help you to cope with being unwell, but you can lose sight of what is important to you. Avoiding activities can also make them feel even more scary.

Getting back to normal activities may feel overwhelming, but breaking activities down into small steps may help them feel more achievable, and can help you to manage your energy. For example, if you're keen to get back to shopping, try visiting a local shop for one or two items, rather than trying to visit a busy supermarket or shopping centre right away. You can then build this up gradually over time.

ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ, ਜੋ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਗੁਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਡਰਾਉਣਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਧਾਰਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਣਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਰਜਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਾਪਸ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਸਤ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਜਾਂ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਥਾਨਕ ਦੁਕਾਨ ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Positive self-talk

When you're noticing racing thoughts and worries, it can be helpful to try to take a step back and reassure yourself. Try to notice what the worry or difficult thought is, then write it down and see if you can think of an alternative, kinder thought.

For example, if you notice yourself thinking "I'll never get back to how I was", you could try telling yourself "I'm making progress but recovery takes time. It's ok to take time to rest and look after myself".

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਵੈ-ਗੱਲਬਾਤ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਕਦਮ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੇਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਿਚਾਰ ਕੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਇਸਨੂੰ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਕਲਪਕ, ਦਿਆਲੂ ਵਿਚਾਰ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋਏ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ "ਮੈਂ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਵਾਂਗਾ ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾ ਸੀ", ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ "ਮੈਂ ਪ੍ਰਗਤੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਪਰ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ"।

Anxiety self-help guide

Work through our [self-help guide for anxiety](#) that uses cognitive behavioural therapy (CBT).

ਘਬਰਾਹਟ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਗਾਈਡ

[ਘਬਰਾਹਟ ਲਈ ਸਾਡੀ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਗਾਈਡ](#) ਰਾਹੀਂ ਕੰਮ ਕਰੋ ਜੋ ਗਿਆਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਵਹਾਰਕ ਥੈਰੇਪੀ (CBT) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

<p>When to seek help</p> <p>Although feelings of anxiety at certain times are completely normal, you should see your GP if anxiety is affecting your daily life. For example, if anxiety stops you doing things that matter to you.</p> <p>Your GP will ask you about your symptoms and your worries, fears and emotions and let you know what help might be available in your area.</p> <p>You may be able to access a computerised Cognitive Behavioural Therapy (CBT) course or be referred for further support, such as talking therapies.</p>	<p>ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ</p> <p>ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੇ ਘਬਰਾਹਟ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ GP ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਜੇ ਘਬਰਾਹਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ।</p> <p>ਤੁਹਾਡਾ GP ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਡਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।</p> <p>ਤੁਸੀਂ ਕੰਪਿਊਟਰਾਈਜ਼ਡ ਗਿਆਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਵਹਾਰਕ ਥੈਰੇਪੀ (CBT) ਕੋਰਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਭੇਜੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੱਲ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਥੈਰੇਪੀਆਂ।</p>
<p>For more information in Punjabi go to www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi</p>	<p>ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi 'ਤੇ ਜਾਓ</p>
<p>October 2021</p>	<p>ਅਕਤੂਬਰ 2021</p>

