



ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਸੋਗ ਉਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮਨਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਹੋਣ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਠਾ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਚੰਗੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ



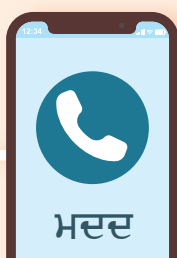
ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੁਰਤਿਕ ਖੁਸ਼ ਹੋਵੇ



ਆਪਣੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖੋ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ



ਆਪਣੀ ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ, ਸਹਿਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ



ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਮਲਿੰਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕੀ ਲਗਾਤਾਰ ਉਦਾਸ ਮੂਡ, ਭੁੱਖ ਵੀਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਦਲਾਅ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਵੀਚ ਵਧਿਨ, ਆਦਿ), ਤਾਂ ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਪਹਲਿ ਕਰੋ।

ਸੋਗ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ



精神健康諮詢委員會
Advisory Committee on Mental Health

陪我講 SHALL WE TALK