**Introduction Email: Punjabi**

ਪਿਆਰੇ ਸਹਿਯੋਗੀਯੋ ਅਤੇ ਸਾਥੀਓ,

ਮਨੁੱਖੀ ਸੰਪਰਕ ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਨਾਜ਼ੁਕ ਤੱਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਹੈ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਸ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਜੁੜੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਤੋਂ ਭਾਵ ਸਿਰਫ ਨੇੜਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸ ਨੂੰ "ਆਪਣਾ" ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਾਓ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਜੋ ਉਮਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਕਾਰਨ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹਨ, ਨੂੰ ਵੀਡੀਓ ਕਾਨਫਰੰਸਿੰਗ, ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ, ਟੈਕਸਟ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ, ਜਾਂ ਫ਼ਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਭੇਜ ਕੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਅਤੇ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ, ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਲੱਗ ਵੀ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਸੰਕਟ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੰਘਾਂਗੇ ਵੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਇਕੱਠੇ ਲੰਘੇ ਹਾਂ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਚਿੰਤਾ, ਚਿੜਚਿੜੇਪਨ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਮੂਡ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸਮਝੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਐੱਸ.ਏ.ਐਮ.ਐਚ.ਐੱਸ.ਏ (SAMHSA) ਦੀ ਡਿਜ਼ਾਸਟਰ ਡਿਸਟ੍ਰੈਸ ਲਾਈਨ (24/7) 1-800-985-5990 ਉਤੇ ਕਿਸੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਆਪਣੇ ਹਾਣ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਸੰਕਟ ਸਲਾਹਕਾਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। (ਵਿਆਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ ਲਾਈਨ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ 24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ)

ਤਬਦੀਲੀ ਅਤੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜਿੰਨੀ ਹੋ ਸਕੇ ਉਨ੍ਹੀਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ ਹੋਰ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਧੁੱਪ, ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਨੀਂਦ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੂਡ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਅਤੇ ਚਿਰ ਸਥਾਈ ਦੋਵੇਂ ਹੈ। ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ ਇਸ ਇਨਫੋਗ੍ਰਾਫਿਕ ਵਿੱਚ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਸੁਝਾਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

**Introduction Email Language English**

Dear Colleagues and Friends,

Human connection is one of the most critical components for maintaining good mental health. But how can we stay connected while still following medical guidance to limit our exposure to others?

Community isn’t just about proximity, it’s first and foremost a mindset about who we consider to be “our own.” Show up safely for people in your community, especially those who may be more vulnerable because of age or health, through video conferencing, phone calls, social media, text messages, or even perhaps mailing them a letter. The simple act of reaching out and saying you’re thinking of someone can help alleviate stress in them, as well as yourself.

By staying in community, even if we are more physically separated, we can and will get through this crisis as we have gotten through so many others in the past — together.

If you are experiencing feelings of worry, irritability, or low mood right now, please know that you are not alone. Help and support is available. Talk to people you trust, or try reaching out to a trained peer or crisis counselor at SAMHSA’s Disaster Distress Line (24/7) 1-800-985-5990 (interpretation services are available and the Line is open 24 hours a day, 7 days a week).

During times of change and uncertainty it is even more important to take care of our mind and body as best as we can. Self-care techniques like getting exercise and sunlight, connecting with others, and regular sleep can alleviate stress and improve mood in a way that is both powerful and long-lasting. Check out the resources and tips in this infographic for ideas.