

English	Punjabi (Indian script) / ਪੰਜਾਬੀ
<p>Long COVID: Low mood and depression</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>Being unwell can have an impact on your mental health. It's not unusual to experience lower mood after being through a significant event such as coronavirus (COVID-19). It can take a while to process what you've been through and the impact this has had and may still be having on your life. If you haven't been able to do the activities you would usually do, this can have a big impact on your mood as well.</p>	<p>ਲੰਮਾ COVID: ਘੱਟ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ</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 ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p> <p>ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਵਰਗੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਘਟਨਾ ਦੇ ਬਾਅਦ ਖਰਾਬ ਮੂਡ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਅਸਧਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਲੰਘੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਅਜੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ 'ਤੇ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p>
<p>Symptoms of low mood and depression</p> <p>Signs and symptoms of low mood can include:</p>	<p>ਖਰਾਬ ਮੂਡ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਲੱਛਣ</p> <p>ਖਰਾਬ ਮੂਡ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:</p>

- sadness
- feeling [anxious or panicky](#)
- worry
- tiredness
- low self-esteem
- frustration
- [anger](#)
- feelings of hopelessness

A low mood usually lifts after a few days or weeks. However, a low mood that doesn't go away can be a sign of [depression](#).

In addition to the symptoms above, depression can include:

- low mood lasting 2 weeks or more
- not getting any enjoyment out of life
- feeling hopeless
- feeling tired or lacking energy

- ਉਦਾਸੀ
- [ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ](#)
- ਚਿੰਤਾ
- ਥਕਾਵਟ
- ਘੱਟ ਸਵੈ-ਮਾਣ
- ਨਿਰਾਸ਼ਾ
- [ਗੱਸਾ](#)
- ਲਾਚਾਰੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ

ਖਰਾਬ ਮੂਡ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਖਰਾਬ ਮੂਡ ਜੇ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਜਿਹਾ [ਉਦਾਸੀ](#) ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਪਰੋਕਤ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਉਦਾਸੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚਲਦਾ ਖਰਾਬ ਮੂਡ
- ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਨੰਦ ਨਾ ਆਉਣਾ

- not being able to concentrate on everyday things, like reading the paper or watching television
- comfort eating or losing your appetite
- sleeping more than usual, or being unable to sleep
- having [suicidal thoughts](#) or thoughts about [harming yourself](#)

If negative feelings don't go away, are too much for you to cope with, or are stopping you from carrying on with your normal life, you may need to make some changes and get some extra support.

If you experience depression symptoms most of the day, every day, for more than two weeks, you should visit your GP.

[Learn more about depression](#)

- ਲਾਚਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਊਰਜਾ ਦੀ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਖਬਾਰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਵੇਖਣਾ
- ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਘਾਟ ਹੋਣਾ
- ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਣਾ, ਜਾਂ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਣਾ
- [ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰ](#) ਜਾਂ ਖੁਦ ਨੂੰ [ਨਕਸ਼ਾਨ ਪਹੰਚਾਉਣਦੇ ਵਿਚਾਰ](#) ਆਉਣਾ

ਜੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ, ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ GP ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

[ਉਦਾਸੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ](#)

Managing low mood

These are some things you can do to manage your mood.

Look after yourself

Simple lifestyle factors can have a big effect on mood. Try to:

- stick to a routine
- limit your alcohol intake
- choose a well-balanced diet
- do some exercise
- get enough sleep

Connect with others

Reach out to family and friends and speak with them on the phone, or through [video calls](#) if you're unable to see them face to face. If talking feels too much, try to stay in touch through messages instead.

ਖਰਾਬ ਮੂਡ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ

ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ

ਸਧਾਰਨ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਮੂਡ 'ਤੇ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

- ਇੱਕ ਰੁਟੀਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਦੀ
- ਆਪਣੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਦੀ
- ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ
- ਥੋੜੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ
- ਕਾਫੀ ਨੀਂਦ ਲਵੋ

ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ

ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਕੋਲ ਜਾਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਫੋਨ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ [ਵੀਡੀਓ ਕਾਲਾਂ ਰਾਹੀਂ](#) ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

Take part in meaningful activities

When people feel low, they sometimes don't feel like doing their usual activities. You might also find that you can't do all the activities you used to do while you're recovering from coronavirus.

Try to think about small, achievable activities you can complete every day that will give you a sense of enjoyment and accomplishment.

Write a recovery diary

Try writing down how your recovery is going and the achievements you've made along the way, both big and small. It can be helpful to look back on the positive progress you've made.

It can also be helpful to write down any difficult thoughts and feelings you've been experiencing, in order to help you to 'step back' from them.

Be kind to yourself

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਸਾਰਥਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ

ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕਈ ਵਾਰ ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਸੀ।

ਛੋਟੀਆਂ, ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਯੋਗ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੰਦ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੇਵੇਗੀ।

ਇੱਕ ਰਿਕਵਰੀ ਡਾਇਰੀ ਲਿਖੋ

ਇਹ ਲਿਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਕਿਵੇਂ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ, ਦੋਵੇਂ ਵੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਲਿਖੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਗਤੀ 'ਤੇ ਮੁੜ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੋਈ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਲਿਖਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ 'ਪਿੱਛੇ ਹਟ' ਸਕੋ।

Recovery takes time and it's important to let yourself rest and recover. This can feel difficult if any ongoing symptoms are 'hidden'.

You might find that you're being very hard on yourself, and seeing yourself as 'lazy'. However, if you broke your leg, you wouldn't try to run a race straight away. It can be helpful to think about what you'd say to a close friend or family member if they were in your position.

[How to feel happier](#)

ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਆਲੂ ਬਣੋ

ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਚੱਲਦੇ ਲੱਛਣ 'ਲੁਕੇ' ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪ੍ਰਤੀ ਬਹੁਤ ਸਖਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ 'ਆਲਸੀ' ਵਜੋਂ ਵੇਖ ਰਹੇ ਹੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਲੱਤ ਤੋੜ ਦਿੱਤੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧਾ ਦੌੜ ਦੌੜਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ। ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹੋਗੇ ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ।

[ਖੁਸ਼ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੀਏ](#)

Depression self-help guide

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

ਉਦਾਸੀ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਗਾਈਡ

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

When to seek help

If you're still feeling down after a couple of weeks, talk to your GP.

It's especially important to seek help if:

- you have symptoms of depression that aren't getting any better
- your work, relationships with friends and family, or interests are affected by your mood

If you are diagnosed with depression, your GP will discuss all of the available treatment options with you, including self-help, talking therapies and antidepressants.

You may be able to access a computerised Cognitive Behavioural Therapy (CBT) course or be referred for further support, such as talking therapies.

ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮਦਦ ਲੈਣਾ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜੋ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ, ਜਾਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਉਦਾਸੀ ਨਾਲ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ GP ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਾਰੇ ਉਪਲਬਧ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੇਗਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ, ਗੱਲ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਨਿਰਾਸ਼ਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

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>More help and information</p> <p>If you're feeling low and want to talk to someone, you can phone Breathing Space on 0800 83 85 87.</p> <p>The Breathing Space phonenumber is available:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 24 hours at weekends (6pm Friday to 6am Monday) • 6pm to 2am on weekdays (Monday to Thursday) 	<p>ਵਧੇਰੇ ਮਦਦ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ</p> <p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 0800 83 85 87 'ਤੇ Breathing Space ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p> <p>Breathing Space ਫੋਨਲਾਈਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ 24 ਘੰਟੇ (ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸੋਮਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ) • ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 2 ਵਜੇ ਤੱਕ (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਵੀਰਵਾਰ)
<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>