

ਕਿਸੇ ਸਦਮਾਮਈ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਚ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਨੁਕਤੇ

ਤੁਹਾਡੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ



ਜਾਣੋ ਕਿ ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਹਾਸਲ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਕਈ ਵਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਏਨੀਆਂ ਬੇਹਬਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੇਹਤ ਜਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਖਮੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਮਾਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦਾ/ਦੀ ਹੈ; ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹੈ; ਮੌਤ, ਮਰਨ ਬਾਰੇ, ਜਾਂ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਲਿਖਦਾ/ਦੀ ਹੈ; ਕਰੋਧ, ਬੇਕਾਬੂ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬਦਲੇ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹੈ; ਜਾਂ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ (ਇਸ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ) ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦਾ/ਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਹਾਟਲਾਈਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਸਦਮਾਮਈ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤ, ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹਿੰਸਾ, ਜਾਂ ਅੱਤਵਾਦ, ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ਕਿ ਇਹ ਘਟਨਾਵਾਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਘਟਨਾ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤਣਾਅ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਚਿੰਨ੍ਹ ਸਧਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਂ ਪਾਕੇ, ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਵਾਪਸ ਸਾਧਾਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਤਣਾਅ-ਭਰਪੂਰ ਘਟਨਾ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੇਹਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ। ਜਾਣੋ ਕਿ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਜਾਣੋ ਕਿ ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਹਾਸਲ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਤਣਾਅ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ

ਤੁਹਾਡਾ ਵਰਤਾਓ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਜਾਂ ਕਮੀ।
- ਬੇਕਾਬੂ ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਬਾਰ ਬਾਰ ਬਹਿਸਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚਿੜਚਿੜੇਪਣ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ।
- ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਜਾਂ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਣਾ।
- ਬਾਰ ਬਾਰ ਰੋਣਾ।
- ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ।
- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁਣਾ।
- ਹਰੇਕ ਚੀਜ਼ ਵਾਸਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦੇਣਾ।
- ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਣਾ।
- ਮਦਦ ਦੇਣ ਜਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਣਾ।
- ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਜਾਂ ਮਜ਼ਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਅਯੋਗਤਾ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ:

- ਮਿਹਦੇ ਵਿੱਚ ਪੀੜਾਂ ਜਾਂ ਦਸਤ ਲੱਗਣੇ।
- ਸਿਰ ਪੀੜਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਦਰਦ ਹੋਣਾ।
- ਭੁੱਖ ਗੁਆ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ।
- ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਕਾਂਬਾ ਲੱਗਣਾ।
- ਧੁੜਧੁੜੀਆਂ ਆਉਣੀਆਂ ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਫੜਕਣਾ।
- ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਡਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

- ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਡਰੂ ਬਣੇ ਰਹਿਣਾ।
- ਉਦਾਸੀਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।
- ਦੇਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।
- ਗੁੱਸੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।
- ਬਹਾਦਰ, ਉਮਾਹ ਭਰੇ, ਜਾਂ ਗੈਰ-ਵਿੰਨਣਸ਼ੀਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਾ ਕਰਨਾ।
- ਉਦਾਸੀ ਦੁਆਰਾ ਬੇਹਬਲ ਕੀਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ:

- ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਣਾ।
- ਭੱਬੱਤਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।
- ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।
- ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਣਾ।



ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਸੇਹਤ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਭਾਗ
ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੇਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ, ਮਾਨਸਿਕ
ਸੇਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕੇਂਦਰ
www.samhsa.gov

ਮਦਦਗਾਰੀ ਸੇਵਾ

ਕੈਮੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸੇਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੇਂਦਰ

ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-800-789-2647 (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਸਪੇਨੀ)

TDD: 1-866-889-2647

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.mentalhealth.samhsa.gov

ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਲੀਅਰਿੰਗਹਾਊਸ ਫਾਰ ਅਲਕੋਹਲ ਅੰਡ ਡਰੱਗ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ

ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-800-729-6686 (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਸਪੇਨੀ)

TDD: 1-800-487-4889

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.ncadi.samhsa.gov

ਇਲਾਜ ਤਲਾਸ਼ਕਾਰ

ਮਾਨਸਿਕ ਸੇਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤਲਾਸ਼ਕਾਰ

ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-800-789-2647 (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਸਪੇਨੀ)

TDD: 1-866-889-2647

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.mentalhealth.samhsa.gov/databases

ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੁਵਿਧਾ ਵਾਸਤੇ ਤਲਾਸ਼ਕਾਰ

ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-800-662-HELP (4357) (24/7 ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਸਪੇਨੀ)

TDD: 1-800-487-4889

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.findtreatment.samhsa.gov

ਹਾਟਲਾਈਨਾਂ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਸੁਈਸਾਈਡ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਲਾਈਫਲਾਈਨ

ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-800-273-TALK (8255)

TTY: 1-800-799-4TTY (4889)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.suicidepreventionlifeline.org

ਵਰਕਪਲੇਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-800-WORKPLACE (967-5752)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: <http://dwp.samhsa.gov/helpline/helpline.aspx>

ਆਫਿਸ ਫਾਰ ਵਿਕਟਿਮਜ਼ ਆਫ ਕਰਾਈਮ

ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-800-851-3420

TTY: 1-877-712-9279

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.ojp.usdoj.gov/ovc/ovcres/welcome.html

ਨੋਟ: ਇਸ ਤੱਥ ਸੀਟ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਮਾਨਸਿਕ ਸੇਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕੇਂਦਰ, ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੇਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ, ਜਾਂ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਦੇ ਸੇਹਤ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਪਿੱਠਾਅਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

NMH05-0209

ਸੋਧਿਆ 4/07

ਜਾਣੋ ਕਿ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਗਾਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੇਹਤਮੰਦ ਰੱਖੋ:

- ਸੇਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਓ, ਅਤੇ ਵਰਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।
- ਕੈਫੀਨ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀਆਂ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਲਵੋ।
- ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।

ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਦੇ ਵਿਹਾਰਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:

- ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ – ਲੰਬੇ ਸਾਹ ਲਓ, ਅੰਗੜਾਈਆਂ ਭੰਨੋ, ਧਿਆਨ ਲਗਾਓ, ਆਪਣੇ ਚੇਹਰੇ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ, ਜਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ੈਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮਗਨ ਹੋਵੋ।
- ਤਣਾਅ-ਭਰਪੂਰ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਚਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਕੰਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਚੀਜ਼ ਕਰੋ।
- ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਲਈ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ – ਵਧੀਆ ਖਾਣਾ ਖਾਓ, ਪੜ੍ਹੋ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ, ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ:

- ਤਣਾਅ ਦੇ ਸੂਰੂਆਤੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।
- ਇਹ ਪਛਾਣੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਤਜਰਬੇ ਇਸ ਘਟਨਾ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਪਟੇ ਸੀ।
- ਇਹ ਜਾਣ ਲਓ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸਦਮਾਮਈ ਘਟਨਾ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤਣਾਅ-ਗ੍ਰਸਤ, ਉਦਾਸੀਨ, ਦੇਸ਼ੀ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।
- ਸਦਮਾਮਈ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਹਿੰਸਾ ਵਾਲੇ ਅਪਰਾਧ ਤੋਂ ਬਚ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ, ਅਰਦਾਸ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਲੋੜਵੰਦ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਨਵਿਆਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ।

ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ:

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਠਹਿਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਲੱਭੋ। ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਜੇ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਜਾਇਦਾਦ, ਬੀਮੇ, ਬੈਂਕ, ਡਾਕਟਰੀ ਰਿਕਾਰਡਾਂ, ਅਤੇ ਨੈਕਰੀ ਲਈ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਦਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਦਮਾਮਈ ਘਟਨਾ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਉੱਪਰ ਕਾਬੂ ਮੁੜ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸਬਰ ਰੱਖੋ।