**ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ**

**ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਉਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ | ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬਣਨ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹਨ |**

* **ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੋ | ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ | ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ | ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਹੁਣ ਇਕ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਹੈ |**
* **ਖ਼ਬਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ | ਜਦੋਂ ਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਸੁਣਦੇ ਜਾਂ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ |**
* **ਕਿੱਥੇ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋ | ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਅਪਡੇਟ ਕਰੋ | ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਫੋਨ ਤੇ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਥੈਰੇਪੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ |**
* **ਬਜ਼ੁਰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ** [**http://www.fmaaa.org**](http://www.fmaaa.org) **ਤੇ ਜਾਓ |**

 **ਜਾਂ 559-214-0299 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ |**