



for Scotland's mental health

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
ਕੀ ਹਨ?

ਇਹ ਪਰਕਾਸ਼ਨ ਇਸ ਬਾਰੇ
ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ
ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕੀ ਹਨ,
ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ
ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ
ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਇਲਾਜ ਅਤੇ
ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜੋ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕਰੀਨ ਪਾਠਕਾਂ ਦੀ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਰਡ
ਡਾਕੂਮੈਂਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ:

info@samh.org.uk.



ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕੀ ਹਨ?	4
ਕਿੰਨੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?	8
ਕਿਹੜੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਮੈਂ ਸਹਿਣ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?	12
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਿਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?	14
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ (ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ) ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?	16
ਹਾਲਾਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?	19
ਕਿਹੜੇ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹਨ?4}	22
ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ?3}	26
ਕੀ ਮੈਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ/ਜਾਵਾਂਗੀ?3}	28
ਮੈਂ ਸਮਾਜਿਕ-ਬਦਨਾਮੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?1}	29
ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?1}	30
ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਪਰਕ	32

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਇਹ ਭਾਗ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਕੁਝ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹੁੰਚਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਆਮ ਗਲਤ-ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮਹਿਜ਼ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: ਹਰੇਕ ਕੋਲ ਇਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਅਰਥ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੋਚ ਸਕਣਾ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰ ਸਕਣਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ (ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ) ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦੇ ਇੱਛੁਕ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਰਾਬ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਸੋਚਦੇ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਅਸੰਭਵ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਮਾੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਰੋਗ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਧਿਆਏ ਦੇਖੋ [ਕਿੰਨੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?](#))। ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਰੋਗ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ, ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਵੱਖਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

“ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਕੋਈ ਗੱਲ ਗਲਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉੱਥੇ... ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਇੱਕ ਸਪੈਕਟਰਮ (ਸਿਲਸਿਲਾ) ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਪੈਕਟਰਮ 'ਤੇ ਕਿੱਥੇ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।”

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹੁੰਚਾਂ

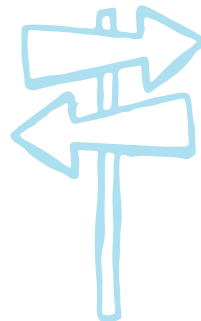
ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹੁੰਚਾਂ ਹਨ।

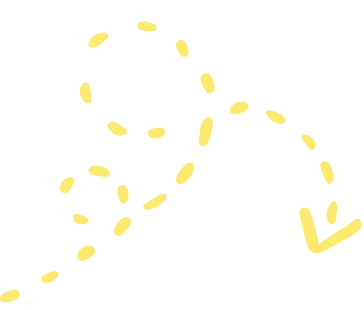
ਯੂ.ਕੇ. ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਕਲਿਨਿਕਲ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਦੇ ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਸਹਿਮਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਇਸੇ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਾਹਮਣਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਪਰ, ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੋਚਣਾ ਮਦਦਗਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਧਾਰਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੱਖਰੇ ਸੁਝਾਅ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬਿਹਤਰੀਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਨੇੜਿਓਂ ਜੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਤਜਰਬੇ ਇਸ ਦਾ ਮਹਿਜ਼ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਪਹਿਚਾਣ ਨੂੰ ਕਿੰਝ ਸਮਝਦੇ ਹੋ।

ਅਸੀਂ 'ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ' ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰਿਚਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ 'ਖ਼ਰਾਬ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ', 'ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੇਝ ਪਿਆ ਹੋਣਾ', 'ਹੰਭਿਆ ਹੋਣਾ' ਜਾਂ 'ਹਾਵੀ ਹੋਇਆ ਹੋਣਾ'। ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ 'ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ' ਜਾਂ 'ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮੁੱਦੇ' ਤੁਹਾਡੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦਾ ਬਿਹਤਰ ਵਰਨਣ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਆਸਾਨ ਹਨ।

ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਣ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਅਸੀਂ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਯੋਗੀ ਲੱਗੇਗੀ।





ਕੀ ਸਿਰਫ ਮੈਂ ਹੀ ਹਾਂ ਜੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਅਕਸਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ, ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਡਰਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਤੁਸੀਂ 'ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰ' ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ (ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਅਵਾਸਤਵਿਕ) ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਜਬੂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੀਵੀ 'ਤੇ, ਫਿਲਮਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਮੀਡੀਆ ਵੱਲੋਂ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਤੁਹਾਡੀ ਤਕਲੀਫ ਅਤੇ ਇਕੱਲਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਧਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪਰ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਮ ਮਨੁੱਖੀ ਤਜਰਬਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋਇਆ ਹੈ - ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਿੱਤੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਜ ਦੇ ਹਰ ਵਰਗ ਤੋਂ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਂਝੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ।

ਕੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲਈ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋਣ ਦਾ ਖੁਦ-ਬ-ਖੁਦ ਸਬੰਧ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੀਡੀਆ ਵਿੱਚ ਸਨਸਨੀਖੇਜ ਕਹਾਣੀਆਂ ਕਰਕੇ ਮਜਬੂਤੀ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਪਰ, ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹਿੰਸਕ ਵਿਵਹਾਰ ਨਾਲ ਕੋਈ ਅਹਿਮ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਹਿੰਸਕ ਜੁਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਪੀੜ੍ਹੇ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ ਬੇਹਦ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਹਿੰਸਕ ਜੁਰਮ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਵਰਗੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਹਿੰਸਕ ਵਿਵਹਾਰ ਬਣਨ ਦੀ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਅਜੇ ਵੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਸਮਝੇ ਜਾਣ ਦੇ ਡਰ ਅਤੇ ਬਦਨਾਮੀ ਕਰਕੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਲਈ ਚਿੰਤਤ ਹਨ।

ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖਣੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰਨ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਬੇਹਦ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਹਿੰਸਕ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋਣ
ਦਾ ਕਲੰਕ ਮੇਰੇ ਲਈ ਬਦਤਰ
ਸੀ। ਮੇਰੀ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ
ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਜਤਾਉਣ
ਵਾਲੀ ਆਤਮਾ
ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕੁਝ
ਵੀ ਕਰੇਗੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੈਂ
ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ।



ਕਿੰਨੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਹਨ। ਕਈਆਂ ਦੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕੋ ਵਾਰੀ ਕਈ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਗ ਕੁਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਕੁ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਵਿਵਰਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ (ਵਿਆਕੁਲਤਾ)

ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਫਿਕਰਮੰਦ, ਤਣਾਅਗਰਸਤ ਅਤੇ ਡਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜੋ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਚਿੰਤਾ ਹੋਣੀ ਆਮ ਮਨੁੱਖੀ ਤਜਰਬਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਬਲ ਹਨ, ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਅਣਸੁਖਾਵੇਂ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਵੀ ਤਜਰਬਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਪੇਟ ਦੀ ਖ਼ਰਾਬੀ ਅਤੇ ਖੁੱਫ਼ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਤੀਬਰ ਅਹਿਸਾਸ ਦੇ ਪਲਾਂ (ਖੁੱਫ਼ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਤੀਬਰ ਅਹਿਸਾਸ ਦੇ ਪਲਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹੋ)।

ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਗ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦੇ ਇੱਕ ਖਾਸ ਵਿਗਾੜ ਵੱਜੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਫੋਬੀਆ (ਤੀਬਰ ਡਰ)

ਫੋਬੀਆ ਡਰ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਕਿਸਮ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਹਰ ਜਾਣ) ਜਾਂ ਇੱਕ ਵਸਤੂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਕੜੀਆਂ) ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਦੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਡਰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਫੋਬੀਆ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਇੱਕ ਡਰ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚਲਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣ ਉੱਤੇ ਵੱਡਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

“ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਖਬਰਾਹਟ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਆਲੋਚਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।”



ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ (ਘੋਰ-ਨਿਰਾਸ਼ਾ)

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਉਦਾਸ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੈ ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾਉਮੀਦੀ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਅਪਰਾਧ-ਬੋਧ, ਬੇਕਾਰ ਹੋਣ, ਅਪਰੈਰਿਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਹੰਭੇ ਹੋਏ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ, ਨੀਂਦ, ਭੁੱਖ, ਸੰਭੋਗ ਦੀ ਇੱਛਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਦਰਮਿਆਨੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕਦਾ, ਪਰ ਇਹ ਹਰੇਕ ਚੀਜ਼ ਕਰਨੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਘੱਟ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੰਭੀਰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਤਮ-ਘਾਤੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਆਮ ਖਾਸ ਕਿਸਮਾਂ ਵੀ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- **ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਸਬੰਧੀ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ** – ਉਹ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜੋ ਗਰਭ-ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲਾ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ) ਅਤੇ ਮਾਂ ਬਣਨ ਤੋਂ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲਾ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ)।
- **ਮੌਸਮੀ ਪਰਭਾਵ ਵਾਲਾ ਵਿਗਾੜ (ਐੱਸ.ਏ.ਡੀ.)** - ਉਹ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜੋ ਸਾਲ ਦੇ ਇੱਕ ਖਾਸ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਖਾਸ ਮੌਸਮ (ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਦੀਆਂ) ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਓਬਸੈਸਿਵ-ਕੰਪਲਸਿਵ ਵਿਗਾੜ (ਦੁਹਰਾਓ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਤੀਬਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਸਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ) (ਓ.ਐੱਸ.ਡੀ.)

ਓਬਸੈਸਿਵ-ਕੰਪਲਸਿਵ ਵਿਗਾੜ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਚਿੰਤਾ ਸਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਹੈ। ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਅਕਸਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ - ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਜੇ ਲੋਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਵਿਵਸਥਿਤ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਥੋੜ੍ਹਾ ਓ.ਐੱਸ.ਡੀ.' ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰ ਇਸ ਵਿਗਾੜ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੇਚੀਦਾ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਹੈ।

ਓ.ਐੱਸ.ਡੀ. ਦੇ ਦੋ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸੇ ਹਨ:

- **ਵਹਿਮ** - ਗੈਰ-ਸਵਾਗਤਯੋਗ ਵਿਚਾਰ, ਚਿੰਤਰ, ਇੱਛਾਵਾਂ, ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸੰਕੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਿਹਨ ਵਿੱਚ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- **ਮਜਬੂਰੀਆਂ** - ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਬਾਅ ਕਰਕੇ ਹੋਈ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈਣੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਜਬੂਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਕਸਰ ਤਕਲੀਫਦੇਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਗਾਹਤ ਜੋ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਦੇਰ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ।





“ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਗੱਲ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਚਲ ਰਹੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਖਬਰੀ ਹੁੰਦਾ/ਹੁੰਦੀ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਚਾਰ ਦਿਮਾਗ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਸਾਰੇ ਲੋੜੇ ਵੱਧ ਸਰਗਰਮ ਹਨ....ਇਹ ਡਰਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਪਰਮ-ਸੁੱਖ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਵੀ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।”

ਬਾਇਪੋਲਰ ਡਿਸਆਰਡਰ (ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਤੀਬਰ ਉਤਾਰ-ਚੜ੍ਹਾਅ)

ਬਾਇਪੋਲਰ ਡਿਸਆਰਡਰ (ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਮੈਨਿਕ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰਦੇ ਹੋ:

- ਮੈਨਿਕ ਜਾਂ ਹਾਈਪੋਮੈਨਿਕ ਸਿਲਸਿਲੇ (ਉਨਮਾਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ)
- ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਸਬੰਧੀ ਸਿਲਸਿਲੇ (ਉਦਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ)
- ਸੰਭਾਵੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਾਇਕੋਟਿਕ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ([ਸਾਇਕੋਸਿਸ](#) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵੀ ਪੜ੍ਹੋ)

ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਬਾਇਪੋਲਰ ਡਿਸਆਰਡਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਹੁਤ ਤਕਲੀਫਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉੱਤੇ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਕਮੀ ਇੰਤਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਉਹ ਉਤਾਰ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਹਾਵੀ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮਿਆਂ ਦਰਮਿਆਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਿਰ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਘੱਟ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ (ਖੰਡਿਤ-ਮਾਨਸਿਕਤਾ)

ਪਿਛਲੇ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਚਾਰ ਬਦਲੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵਿੱਚ ਰਲ-ਗੱਡ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੇਰ ਇਹ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਸਾਇਕੋਸਿਸ ([ਸਾਇਕੋਸਿਸ](#) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹੋ)
- ਅਵਿਵਸਥਿਤ ਸੋਚ ਅਤੇ ਬੋਲੀ
- ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਸਬੰਧ ਟੁੱਟਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ
- ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਣੀ
- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਮਿਲਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੋਣੀ
- ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਕਮੀ
- ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾ ਹੋਣੀ

ਕਿਉਂਕਿ ਮਨੋਰੋਗ ਮਾਹਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਸਹਿਮਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ ਕੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਹ ਦਲੀਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਦੂਜੇ (ਮਾਹਰ) ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਨਾਮ ਵੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਹਿਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਦੇ ਵਿਗਾੜ

ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਇੱਕ ਪਰਕਾਰ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਤੀਰੇ, ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਗ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਇਸ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੋ - ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿੰਝ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੋਲੇ-ਪੈਟਰਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

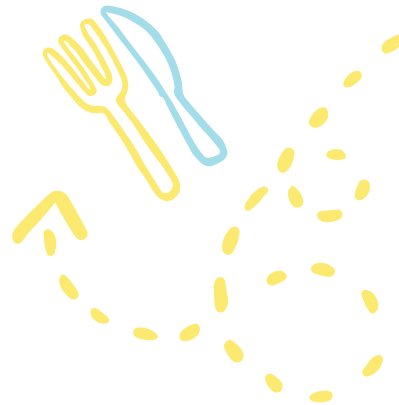
ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਦੋ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਹਨ ਬਾਰਡਰਲਾਈਨ ਪਰਸਨੈਲਿਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰ (ਬੀ.ਪੀ.ਡੀ., ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਸ ਨੂੰ 'ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਸਥਿਰ ਵਿਅਕਤਿਤਵ' ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਐਂਟੀਸੋਸ਼ਲ ਪਰਸਨੈਲਿਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰ (ਗੈਰ-ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਵਿਗਾੜ) (ਏ.ਐਸ.ਪੀ.ਡੀ।) ਪਰ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਖਾਸ ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਵਿਗਾੜ ਨਾਲ ਰੋਗ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਜਾਂ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਬਹੁਤ ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਵਾਦਗਰਮਤ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਨੋਰੋਗ-ਮਾਹਰ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਅਸਹਿਮਤ ਹਨ। ਅਤੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਇਹ ਲੇਬਲ (ਟੱਪਾ) ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਦੱਸਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦਗਾਰੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਖਾਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਮਹਿਜ਼ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫਦੇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹਮਣਾ ਜਾਂ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜਾਂ ਤਾਂ ਵੱਧ ਭਾਰ ਹੋਵੇਗਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਭਾਰ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਇੱਕ ਖਾਸ ਭਾਰ ਦੇ ਹੋਣ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖਾਣ ਦੀ ਇੱਕ ਖਾਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਪਰ ਇਹ ਕੋਰੀ-ਕਲਪਨਾ ਹੈ। ਉਮਰ, ਲਿੰਗ, ਜਾਂ ਭਾਰ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤੇ ਬਗੈਰ, ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਖਾਣ ਦੇ ਬਿਗਾੜ ਐਨੋਰੈਕਸੀਆ (ਖਾਣ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਕਰਕੇ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਬੇਹਦ ਪਰਬਲ ਭਾਵਨਾ), ਬੁਲੀਮੀਆ (ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾ ਕੇ ਫੇਰ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਅਸਾਧਾਰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ) ਅਤੇ ਬਿੰਜ ਈਟਿੰਗ (ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ) ਵਿਗਾੜ ਹਨ। ਪਰ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਵੀ ਰੋਗ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਲਈ ਮਾਪਦੰਡ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਜਿਊਣਾ ਓਨਾ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਰੋਗ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕੀਤੇ ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਕਿਹੜੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਮੈਂ ਸਹਿਣ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਇਹ ਭਾਗ ਕੁਝ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖੌਫ਼ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਤੀਬਰ ਅਹਿਸਾਸ ਦੇ ਪਲ

ਖੌਫ਼ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਤੀਬਰ ਅਹਿਸਾਸ ਦੇ ਪਲ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਡਰ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਖ਼ਤਰੇ, ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਾ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧਿਆ ਰੂਪ ਹੈ।

ਖੌਫ਼ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਤੀਬਰ ਅਹਿਸਾਸ ਦੇ ਪਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਧੜਕਨਾ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦਰਦ
- ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ (ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ)
- ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ ਜਾਂ ਸਾਹ ਨਾ ਲੈ ਸਕਣਾ
- ਲੱਤਾਂ-ਬਾਹਵਾਂ ਦਾ ਕੰਬਣਾ, ਜਾਂ ਇੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।
- ਇੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੁੜੇ ਹੋ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਸਮਝਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬੇਹਦ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯੰਤਰਣ ਗੁਆ ਰਹੇ ਹੋ, ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮਰਨ ਲੱਗੇ ਹੋ।

ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ

ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ ਯਾਦਾਂ ਜਾਂ ਹਾਵੀ ਹੋਈਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਿੱਠਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵੱਜੋਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਕਿਉਂ ਪਹੁੰਚਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਅਜਿਹੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ।

ਖੁਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਛੱਡੇ ਜਾਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਦੇ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

“ਸਾਇਕੋਸਿਸ ਨਾਲ ਇੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਵੰਡਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਸੀ... ਮੈਨੂੰ ਅਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਆਵਾਜ਼ ਤੋਂ ਬੁਲਾਵਾ ਆ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਗੁੰਮ ਹੋ ਚੁੱਕਾ/ਚੁੱਕੀ ਸੀ ਅਤੇ ਇਕੱਲਾ/ਇਕੱਲੀ ਸੀ।”

ਸਾਇਕੋਸਿਸ (ਮਨੋਵਿਕਾਰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੱਚਾਈ ਨਾਲ ਨਾਤਾ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)

ਸਾਇਕੋਸਿਸ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਾਈਕੋਟਿਕ ਤਜਰਬਾ ਜਾਂ ਸਾਈਕੋਟਿਕ ਸਿਲਸਿਲਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ:

- ਭਰਮ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਨੀਆਂ ਜਾਂ ਚਿੱਤਰ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣੇ
- ਵਹਿਮ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਨੋ-ਭਰਾਂਤੀ।

ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਲੋਕਾਂ ਉੱਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਤਜਰਬਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੌਰਾਨ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਸਿਲਸਿਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮੇਂ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਖਾਸ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਕੀਤੇ ਬਗੈਰ ਵੀ ਸਾਈਕੋਟਿਕ ਤਜਰਬਾ ਹੋਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਦਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਜਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਆਰਾਮਦੇਹ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਚਨਾਤਮਕ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਆਤਮ-ਘਾਤੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨਕਾਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਆਤਮ-ਘਾਤੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਅਣਸੁਖਾਵੀਆਂ, ਵਿਘਨਮਈ ਜਾਂ ਡਰਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣ ਦਾ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਪਰ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮ-ਘਾਤੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਅਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਫੇਰ ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਓਨੀ ਹੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੂੰ ਲਵੋਗੇ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਅਤਿ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਦਦ ਲਵੋ - ਮਿਸਾਲ ਲਈ 999 'ਤੇ ਡਾਇਲ ਕਰਕੇ, ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਬੂਲੈਂਸ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ (A&E) ਜਾ ਕੇ, ਜਾਂ ਸਮਾਰੀਟਨਾਂ ਨੂੰ 116 123 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ (ਹੋਰਨਾਂ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਦੇਖੋ)।



ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਿਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਇਹ ਭਾਗ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੁਝ ਸੰਭਾਵੀ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਆਮ ਗ਼ਲਤ-ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖਣੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਫ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਹੈ, ਇਹ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਘੱਟ ਲਾਭਿਕ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਕੋਈ ਆਸਾਨ ਗੱਲ ਹੈ।

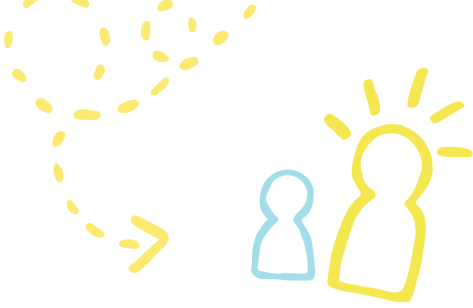
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਵਿਆਪਕ ਪਰਕਾਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪੇਚੀਦਾ ਸਮੂਹਿਕ ਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਹਾਲਾਂਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕ ਖਾਸ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਹਿਰੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੰਮ, ਖੁਰਾਕ, ਡਰੱਗਜ਼ ਅਤੇ ਨੀਦ ਦੀ ਕਮੀ, ਇਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਰ ਕਾਰਕ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

"ਮੇਰੇ ਲਈ, ਇਹ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਜਦੋਂ ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਗਹਿਰਾ ਦਫਨਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਅੰਤ ਨੂੰ ਟੁੱਟ ਗਿਆ। ਗਈ ਸੀ।"

ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਕਾਰਕਾਂ ਕਰਕੇ ਸੰਭਾਵੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਾੜੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, ਸਦਮਾ ਜਾਂ ਅਣਦੇਖੀ
- ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ, ਤੰਗ-ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬਾਲਗ ਵੱਜੋਂ ਹੋਰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ
- ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਲਤਾ (ਅੱਡਰਾਪਣ) ਜਾਂ ਇਕੱਲਾਪਣ
- ਵਿਤਕਰਾ ਜਾਂ ਬਦਨਾਮੀ ਸਹਿਣ ਕਰਨੀ
- ਸਮਾਜਿਕ ਵਾਂਝਾਪਣ, ਗਰੀਬੀ ਜਾਂ ਕਰਜ਼
- ਸੋਗ (ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨੂੰ ਗੁਆ ਲੈਣਾ)
- ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਤਣਾਅ
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ
- ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਗੁਆ ਲੈਣੀ
- ਬੇਘਰਾਪਣ ਜਾਂ ਮਾੜੀ ਰਿਹਾਇਸ਼
- ਕਿਸੇ ਲਈ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋਣਾ
- ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ
- ਬਾਲਗ ਵੱਜੋਂ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਸਦਮਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੌਜੀ ਲੜਾਈ, ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਘਟਨਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਨ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਸੀ, ਜਾਂ ਹਿੰਸਕ ਜੁਰਮ ਦਾ ਪੀੜ੍ਹਤ ਹੋਣਾ।
- ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਨ - ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਜਾਂ ਨਿਊਰੋਲੋਜੀਕਲ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਿਰਗੀ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। (ਅਗਲੇਰਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਭਾਵੀ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਨਾਂ ਦੇ ਨਾ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ)



ਕੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ?

ਖੋਜਾਂ ਇਹ ਸੁਝਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕੁਝ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਚਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪੇ ਨੂੰ ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪ ਵੀ ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ ਹੋਣ ਦੀ ਕਾਫੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਨਜ਼ ਕਰਕੇ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਮਾਹੌਲ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਸੋਚਣ, ਹਾਲਾਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਕਾਰਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਹੋਣਾ ਸਾਡੇ ਜੀਨਜ਼ ਕਰਕੇ ਪਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਖੋਜਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖਾਸ ਜੀਨਜ਼ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇ ਹਨ ਜੋ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਸਹਿਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਮਨੁੱਖੀ ਦਿਮਾਗ ਬੇਹਦ ਪੇਚੀਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਖੋਜ ਇਹ ਸੁਝਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਖਾਸ ਰਸਾਇਣਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਰੋਟੋਨਿਨ ਅਤੇ ਡੋਪਾਮੀਨ), ਪਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਲੀਲਾਂ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਰਸਾਇਣ-ਵਿਗਿਆਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਹਿਣ ਲਈ ਕੋਈ ਠੋਸ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਰਸਾਇਣਕ ਅਸੰਤੁਲਨ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀ ਅਜੇ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਰਸਾਇਣ-ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਲਈ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਕੁਝ ਮਨੋਰੋਗ ਸਬੰਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਰਸਾਇਣਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਬੂਤ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਹਾਲਾਂਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ)।
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਿੱਜੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮਝਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸੁਝਾਅ, ਕਿ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਇਹ ਭਾਗ ਰੋਗ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਆਮ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਦਾ ਹੈ।

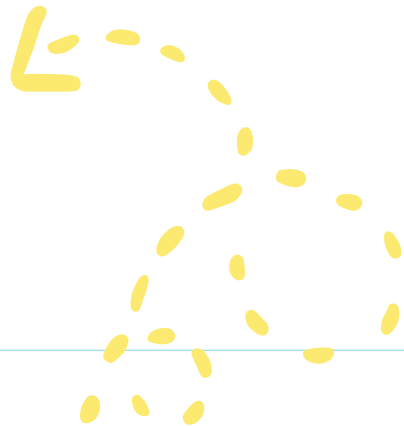
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਰੋਗ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨ ਲਈ, ਡਾਕਟਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੇਗਾ:

- ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਤਜਰਬਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ (ਕੁਝ ਖਾਸ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ ਵੱਖਰੇ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਸਕਦਾ ਹੈ)।
- ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰੀ ਤੋਂ ਤਜਰਬਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉੱਤੇ ਅਸਰ

ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਪਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਕਈ ਵਾਰੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀਆਂ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ। ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਵਰਨਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਉਸ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਗ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨਗੇ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਦਾਸ ਮਨੋਦਸ਼ਾ, ਘੱਟ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਗ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਵੱਜੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਬਦਲਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਰੋਗ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਰੋਗ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੋਣ ਦਾ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਲਈ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਹਾਲ ਦੀ ਘੜੀ, ਇਸ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇੱਕ ਖਾਸ ਰੋਗ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।





ਮੇਰੇ ਰੋਗ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕੌਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀ.ਪੀ. ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਗ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਘੱਟ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਨੋਰੋਗ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ) ਕੋਲ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਰੋਗ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਮਿਲਣ ਦੇ ਇੱਛੁਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

"ਰੋਗ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੋਣ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਜੋ ਹੈ ਰਿਹਾ ਸੀ ਉਸ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਬਦ ਮਿਲੇ।"

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਸਹਾਈ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਰੋਗ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੋਣਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਜਰਬਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇ ਗਲਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨਾਮ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਲਈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਿਹਤਰੀਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰ, ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਮਨੋਰੋਗ ਮਾਹਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰੋਗ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨ ਦਾ ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਡਲ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਸ ਰੋਗ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਾਂ ਇਹ ਲੋੜੇਂ ਵੱਧ ਸਰਲ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਬਰੀ ਇੱਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਕਾਰਕ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਛੋਕੜ, ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਿੱਜੀ ਹਾਲਾਤ - ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਓਨੇ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਗੱਲ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਬਿਹਤਰੀਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਰੋਗ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਹੁੰਦਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਚਾਣ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਛੋਟਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਰੋਗ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੋਣ ਨੇ
ਮੈਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ
ਕੁਝ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਜੋ ਹੈ ਰਿਹਾ
ਸੀ ਉਸ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰਨ
ਲਈ ਸ਼ਬਦ ਮਿਲੇ।



ਹਾਲਾਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?



ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਆਮ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਕੁਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਬਦਤਰ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਭਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਹਿਮ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਟਾਕਿੰਗ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਨਹੀਂ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਵਾਸਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪੈ ਰਹੀ ਹੈ।

ਜੇ ਇਹ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਫੇਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਰਸਮੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ, ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਫੌਰੀ ਹੱਲ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲੱਗਣ, ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ ਰਹੋ

- **ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।** ਜੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਸ ਇਲਾਜਾਂ ਨੇ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਆਪਣੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ।** ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਲਈ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕੋ।
- **ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਬਾਰੇ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖੋ।** ਆਪਣੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਬਿਹਤਰ ਜਾਂ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ, ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਲਈ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਡਾਇਰੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਆਪਣੇ ਵਰਗੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ (ਇਸ ਨੂੰ) ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਵਰਗੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਤਜਰਬੇ ਹੋਏ ਸਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਾਇਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਲਈ ਸਵੀਕਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ
- ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ
- ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ
- ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ
- ਬਦਨਾਮੀ ਅਤੇ ਵਿਤਕਰੇ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣੀ।

ਉਪਚਾਰਾਤਮਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਜਿਹੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਉਪਚਾਰ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਿਸਾਲ ਲਈ:

- **ਆਰਾਮ** - ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਹਾਉਣਾ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਸੈਰ 'ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਖਾਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਦੇ ਹੋ।
- **ਸਚੇਤਤਾ** - ਸਚੇਤਤਾ ਇੱਕ ਉਪਚਾਰਾਤਮਕ ਤਕਨੀਕ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦਾ ਪਲ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਚੇਤ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਸਚੇਤਤਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਅਤੇ ਪਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਚੇਤ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਸਹਾਈ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ।
- **ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਜੁੜੋ** - ਹਰੇ-ਭਰੇ ਵਾਤਾਵਰਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਰਕ ਜਾਂ ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰ, ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਬਗੀਚਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਬਹੁਤਾ ਤੁਰਦੇ-ਫਿਰਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਚਾਰਦਿਵਾਰੀ ਅੰਦਰ ਪੌਦਿਆਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਤੋਂ ਕੁਝ ਫਾਇਦੇ ਮਿਲਣ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਮਾਹਰਾਨਾ ਸੰਗਠਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਜੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਕ ਖਾਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਇੱਕ ਖਾਸ ਪਹਿਲੂ ਲਈ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੋਗੇ, ਤਾਂ ਮਾਹਰ (ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ) ਚੈਰਿਟੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਗਠਨ ਹਨ ਜੋ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਸਮਾਜਿਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਵਧਾਓ

ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਦਿਰਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ - ਇੱਕ ਟੈਕਸਟ-ਸੰਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਫੋਨ ਕਾਲ ਵੀ ਅੰਤਰ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਹਾਇਕ ਦੇਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਬੰਧ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮਾਗਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸਾਂਝੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਜਾਂ ਤਜਰਬੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਲੋਕਲ ਬੁੱਕ ਕਲੱਬ ਜਾਂ ਸਪੋਰਟਸ ਟੀਮ ਵਰਗੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।

ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ

ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- **ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਨੀਂਦ ਪੂਰੀ ਕਰੋ।** ਜਦੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਉੱਜੜਾ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਮਨਪ੍ਰਚਾਏ ਵਾਲੀਆਂ ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰੋ।** ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨਪ੍ਰਚਾਏ ਵਾਲੀਆਂ ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਇੱਛੁਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ।** ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਸਹਿਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਅਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤਰਜੀਹ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਪਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਾਵਰ-ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੱਡਾ ਅੰਤਰ ਲਿਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- **ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਓ।** ਕੀ ਖਾਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਖਾਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਗੱਲ ਲਈ ਵੱਡਾ ਅੰਤਰ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- **ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ।** ਨਿਯਮਿਤ ਕਸਰਤ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਖ਼ਤ ਜਾਂ ਖੇਡ-ਆਧਾਰਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ - ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸੈਰ ਕਰਨ, ਯੋਗਾ ਜਾਂ ਤੈਰਾਕੀ ਵਰਗੀ ਸਹਿਜ ਕਸਰਤ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੀ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਸ 'ਤੇ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਿਹੜੇ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹਨ?

ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਜੇ ਦੋ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਟਾਕਿੰਗ ਥੈਰੇਪੀਜ਼ ਅਤੇ ਮਨੋਰੋਗ ਦੀ ਦਵਾਈ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਦਲਵੇਂ ਇਲਾਜ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਭਾਗ ਸੰਖੇਪ-ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

"ਕੌਂਸਲਰ ਜਾਂ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮੈਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਕਸੰਗਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਸੱਚਾਈ ਤੇ ਆਪਣੇ ਜ਼ਿਹਨ ਵਿਚਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਸਬੰਧ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੀ।"

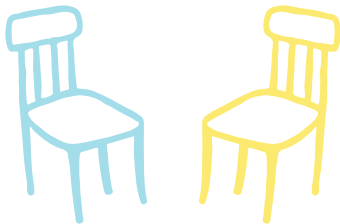
ਟਾਕਿੰਗ ਥੈਰੇਪੀਜ਼ (ਗੱਲ-ਬਾਤ ਰਾਹੀਂ ਉਪਚਾਰ)

ਟਾਕਿੰਗ ਥੈਰੇਪੀਜ਼ ਇੱਕ ਸਿਖਲਾਈ-ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਜਗ੍ਹਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਇੱਕ ਖਾਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ
- ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਜਾਂ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿਊਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਹਾਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਲਈ

ਤੁਸੀਂ ਟਾਕਿੰਗ ਥੈਰੇਪੀਜ਼ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੌਂਸਲਿੰਗ, ਸਾਇਕੋਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਸਾਇਕੋਲੋਜੀਕਲ ਥੈਰੇਪੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਸ਼ਬਦ ਇਲਾਜ ਦੀ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਆਮ ਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਰਾਹੀਂ ਉਪਬਲੱਧ ਟਾਕਿੰਗ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮ ਬੋਧਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰਾਤਮਕ ਉਪਚਾਰ (ਸੀ.ਬੀ.ਟੀ.) ਹੈ, ਪਰ ਪਰ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਲਈ ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਦੀਆਂ ਉਡੀਕ ਸੂਚੀਆਂ ਲੰਬੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀ ਨਿੱਜੀ ਖੇਤਰ ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਜ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਪਰ ਇਹ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੀਸ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।





ਸਫ਼ਾ 34 'ਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੌਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੇ ਲਈ ਮੁਆਫ਼ਕ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬੋਧਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰਾਤਮਕ ਉਪਚਾਰ (ਸੀ.ਬੀ.ਟੀ.) ਕੀ ਹੈ?

ਬੋਧਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰਾਤਮਕ ਉਪਚਾਰ (ਸੀ.ਬੀ.ਟੀ.) ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਇੱਕ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪੈਟਰਨਾਂ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਨਜ਼ਿੱਠਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਵਹਾਰਕ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਬੂਤ ਇਹ ਸੁਝਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੀ.ਬੀ.ਟੀ. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਅਸਰਦਾਰ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੀ.ਬੀ.ਟੀ. ਤੋਂ ਫਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹਰੇਕ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਮਦਦਗਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮਹਿਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਆਫ਼ਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਜਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

ਐੱਸ.ਆਈ.ਜੀ.ਐੱਨ. (SIGN) ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼

[The Scottish Intercollegiate Guidelines Network \(SIGN\)](#). ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸੰਗਠਨ ਹੈ ਜੋ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰੀਨ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਬਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰਕ ਕਲਿਨਿਕਲ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਆਦਰਸ਼ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਐੱਸ.ਆਈ.ਜੀ.ਐੱਨ. ਤੁਹਾਡੇ ਪਤਾ ਲਗਾਏ ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਕਿਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਪਰਕਾਸ਼ਤ ਸਬੂਤ, ਮਾਹਰਾਂ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨਾਂ ਅਤੇ ਅਸਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹਨ।

ਦਵਾਈ

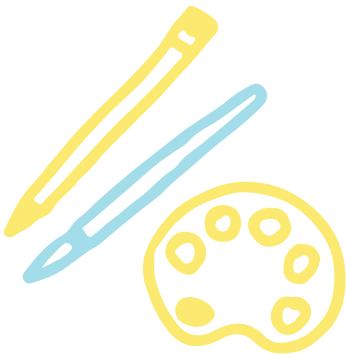
ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਗ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਤਿਹਾਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਮਨੋਰੋਗ ਸਬੰਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੇ ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- **ਐਂਟੀਡਿਪਰੈਸੈਂਟਸ** – ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਲੈਣ ਦਾ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ, ਓਬਸੈਸਿਵ-ਕੰਪਲਸਿਵ ਡਿਸਆਰਡਰ (ਓ.ਸੀ.ਡੀ.) ਅਤੇ ਖਾਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- **ਨੀਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਮੂਲੀ ਸ਼ਾਂਤਕਾਰੀ ਦਵਾਈਆਂ** - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੌਣ ਸਬੰਧੀ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਐਂਟੀਸਾਈਕੋਟਿਕਸ** – ਇਹ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਅਤੇ ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ ਦੇ ਤਕਲੀਫ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਈ ਵਾਰੀ ਗੰਭੀਰ ਵਿਆਕੁਲਤਾ, ਅਤੇ ਮੈਨੀਆ (ਉਨਮਾਦ) ਜਾਂ ਹਾਈਪੋਮੈਨੀਆ (ਬੇਹਦ ਉਨਮਾਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ) ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲਿਥੀਅਮ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ)** – ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਬੇਹਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤਾਰ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਗ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਬਾਇਪੋਲਰ ਡਿਸਆਰਡਰ ਵੱਜੋਂ ਹੋਈ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਗੰਭੀਰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਲਈ ਵੀ ਲੈਣ ਦਾ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦਵਾਈਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ, ਪਰ ਇਹ ਬਹੁਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਾਲਾਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਪਰ, ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਣਸੁਖਾਵੇਂ ਮਾੜੇ ਪਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖਣੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦਵਾਈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਲੈਣੀ ਜਾਰੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਲਈ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਭਾਵੀ ਜੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।



ਕਲਾ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਇਲਾਜ-ਵਿਧੀਆਂ

ਕਲਾ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਇਲਾਜ-ਵਿਧੀਆਂ ਇੱਕ ਸਿਖਲਾਈ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ, ਇੱਕ ਉਪਚਾਰਾਤਮਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਇਜ਼ਹਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕਲਾਵਾਂ (ਸੰਗੀਤ, ਪੇਂਟਿੰਗ, ਨਿਰ੍ਰਤ ਜਾਂ ਡਰਾਮਾ) ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਉਸ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਪੂਰਕ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਿਕ ਇਲਾਜ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਪੂਰਕ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਿਕ ਇਲਾਜ ਮਦਦਗਾਰੀ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਾ, ਦਵਾਈ, ਅਰੋਮਾਥੈਰੇਪੀ, ਹਿਪਨੋਥੈਰੇਪੀ, ਹਰਬਲ ਉਪਚਾਰ ਅਤੇ ਆਕਿਉਪੰਕਚਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਲਈ ਕਲਿਨਿਕਲ ਸਬੂਤ ਐਨਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਲਈ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਕੌਸਲਰ ਜਾਂ ਥੈਰੇਪਿਸਟ
ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਨਾਲ
ਸੱਚਮੁੱਚ ਮੈਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ
ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਕਸੰਗਤ ਢੰਗ
ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਸੱਚਾਈ ਤੇ
ਆਪਣੇ ਜ਼ਿਹਨ ਵਿਚਲੀਆਂ
ਗੱਲਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਸਬੰਧ
ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੀ।



ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਗੰਭੀਰ ਹਨ ਅਤੇ ਲੰਬੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਇਲਾਜ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਰਾਨਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭਾਗ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਦੀਆਂ ਘੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਦਖਲ

ਕੁਝ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਕਟ ਨਿਪਟਾਰੇ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਟੀਮ (ਸੀ.ਆਰ.ਐੱਚ.ਟੀ.) ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਿਰਫ 'ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਟੀਮ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਟੀਮਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੰਕਟ ਸਬੰਧੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਸੇਵਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ:

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਤੈਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਸਾਡਾ [ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਪਰਕ](#) ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਦੇਖੋ)
- ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ (ਏਐੱਡਈ) ਵਿਭਾਗ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ੌਰੀ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਭਾਈਚਾਰਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਟੀਮਾਂ (ਸੀ.ਐੱਮ.ਐੱਚ.ਟੀਜ਼)

ਸੀ.ਐੱਮ.ਐੱਚ.ਟੀਜ਼ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜ੍ਹਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਾਈਕੋਟਰਿਕ ਨਰਸ (ਸੀ.ਪੀ.ਐੱਨ.),

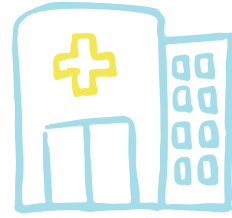
ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਇੱਕ ਆਕਿਊਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਇੱਕ ਕੌਂਸਲਰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇੱਕ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਅਕਸਰ, ਟੀਮ ਦੇ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਵੱਜੋਂ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸਮਾਜਿਕ (ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ) ਦੇਖਭਾਲ

ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੈਸੇ ਦਾ ਪਰਬੰਧ ਕਰਨ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ, ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਜਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਾਂ ਬੈਨੀਫਿਟਾਂ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਟੀਮ (ਸੀ.ਐੱਮ.ਐੱਚ.ਟੀ.) ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕੋਲ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਲੋਕਲ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (gov.uk/find-local-council 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਨਲਾਈਨ ਵੇਰਵੇ ਦੇਖੋ)।



“ਮੇਰੀ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਟੀਮ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਤਿੰਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਮੈਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਮਿਲਣ ਆਈ ਹੈ।”

ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ (ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਕੇਅਰ)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਾਲਾਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਲਈ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਹੋਸਟਲ** – ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰਤਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਮਦਦ ਲਈ ਨਿਗਰਾਨੀ ਨਾਲ ਇਹ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਹਨ।
- **ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਕੇਅਰ ਹੋਮਜ਼** – ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- **ਥੈਰਾਪਿਊਟਿਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼ (ਉਪਚਾਰ ਸਬੰਧੀ ਭਾਈਚਾਰੇ)** – ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੁਨਰ-ਸੁਧਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵੱਜੋਂ ਸਮੂਹਿਕ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਠਹਿਰਾਓਂ ਹਨ।
- **ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਯੋਜਨਾਵਾਂ** – ਇਹ ਸਾਜ-ਸਮਾਨ ਵਾਲੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ, ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰਤਾ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੀਕ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹਸਪਤਾਲ ਇਲਾਜ

ਹਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਦਾਖਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜਾਂ ਸੰਕਟ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖਲੇ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਮੁਤਾਬਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਰਖ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਏ ਜਾਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵੱਜੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ (ਸਕੈਟਲੈਂਡ) ਕਾਨੂੰਨ 2015 ਤਹਿਤ ਬੰਧਕ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੈਕਸ਼ਨ 3 (ਕਾਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਦਾਖਲ) ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਥਿਤੀ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ। ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਲਾਜ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਪਹੁੰਚ ਹੈ, ਚੌਢੀ ਘੰਟੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਅਣਸੁਖਾਵਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਦੂਰ, ਇੱਕ ਅਣਜਾਣ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਇੱਛਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਉੱਥੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਮੈਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ/ਜਾਵਾਂਗੀ?

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਵੀ ਹਨ - ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਮੁੜ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਬਿਹਤਰੀਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਸਹਿਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਫੇਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੀ ਤੁਸੀਂ ਮੁੜ ਉਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਬਲਕਿ (ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ) ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਜਿਊਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਜਿਊਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪਰ, ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਇੱਕ ਸਫਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹਰੇਕ ਲੱਛਣ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਇਜ਼ਾਜ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਹਾਈ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਦਾ ਜੇ ਅਰਥ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਊਣ ਲਈ ਰਸਤੇ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਜਿਊਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

“ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲਾਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦੇ ਹੋ... ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ 15 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਸੰਘਰਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਪਰ ਹਰੇਕ ਸਾਲ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਇਆ /ਹੋਈ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ।”

ਮੈਂ ਬਦਨਾਮੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ। ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਗ਼ਲਤ-ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕੁਝ ਖਾਸ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਅਜਿਹੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿਰਸਕਾਰਪੂਰਨ, ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਜਾਂ ਤਕਲੀਫਦੇਹ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਇੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਸਾਥੀ-ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਮਾੜਾ ਵਰਤਾਓ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਵਿਕਲਪ ਦਿੱਤੇ ਹਨ:

- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਜਾਂ ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਮ.ਐੱਚ. ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ) ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਗ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਦਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ। ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ, ਪਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੋ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ।
- ਇੱਕ ਪਖ-ਸਮਰਥਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਮਦਦ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਸੁਣੇ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਕ ਪਖ-ਸਮਰਥਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਸਾਡੇ [ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਪਰਕ](#) ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਸੰਗਠਨ ਸਥਾਨਕ ਪਖ-ਸਮਰਥਕ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ। ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ samh.org.uk/about-mental-health/know-your-rights 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਦੇਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਦੇਖਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮਾਹਰ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਵੱਡਾ ਅੰਤਰ ਲਿਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਭਾਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁਣਗੇ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਹਿਣ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿਖਾਓ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਹਨ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁਣ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨਾ ਚਾਹੁਣ। ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਜ਼ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮੁੱਦੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਕੱਠੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੇਗਾ, ਇਸ ਲਈ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦਵਾਈ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ, ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਉਪਯੋਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਸਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਨੀਦ ਦੀ ਕਮੀ ਕਰਕੇ ਪਰਭਾਵਿਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੌਣ ਦੇ ਨਿਯਮਿਤ ਪੈਟਰਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਦਿਮਾਗ ਵਾਲੇ ਬਣੋ

'ਖੁਸ਼ ਹੋ ਜਾਓ' ਅਤੇ 'ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਓ' ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਗ਼ੈਰ-ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਬਣਨ ਅਤੇ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਮਦਦਗਾਰੀ ਹੈ।

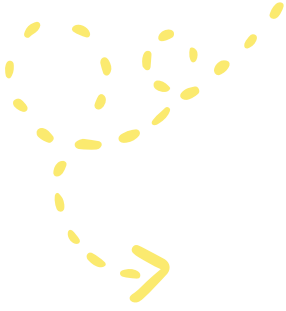
ਮਹਿਜ਼ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰੋ

ਇਹ ਗੱਲ ਜ਼ਿਹਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਮਹਿਜ਼ ਇੱਕ ਪਹਿਲੂ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਕਰਕੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਭਰੋਸਾ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦਿਖਾਓ

ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਭਰੋਸਾ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ - ਉਹ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਮੁੜ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਉੱਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪਰਭਾਵ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹਾਲਾਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

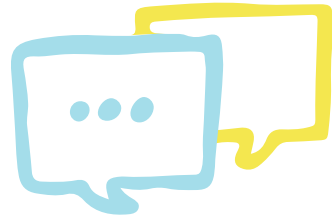
ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਕਈ ਵਾਰੀ ਤਣਾਅ-ਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਦਾ ਇਹ ਅਰਥ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਉਰਜਾ, ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਫਾਸਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ:

- **ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੈਅ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾ ਲਵੋ।** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਐਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।
- **ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ।** ਅਕਸਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਸੁਖਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ।
- **ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।** ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਬਾਰੇ ਕਿੰਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਣ ਬਾਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਲਈ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੀ ਲੋਕਲ ਅਥਾਰਟੀ ਤੋਂ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ([ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ](#) ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ)।

ਚੈਰਿਟੀ ਕੇਅਰਰਜ਼ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ (ਸਾਡਾ [ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਪਰਕ](#) ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਦੇਖੋ)।



“ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਸ ਸਭ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਇੱਕ ਜੱਫੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ।”

ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਪਰਕ



ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਮ.ਐੱਚ. ਸੂਚਨਾ ਸੇਵਾ



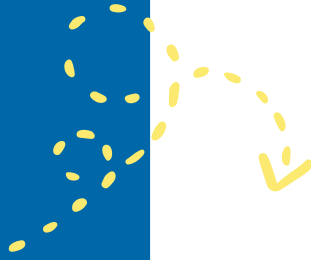
@ samh.org.uk/info

☎ 0344 8000 550

✉ info@samh.org.uk

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਮ.ਐੱਚ. ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਮ.ਐੱਚ. ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਸੇਵਾ ਫੋਨ, ਈਮੇਲਾਂ ਜ਼ਰੀਏ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਨਲਾਈਨ ਸੂਚਨਾ ਜ਼ਰੀਏ ਬਿਹਤਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ।

ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਮ.ਐੱਚ. ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਸੇਵਾ ਬੈਕ ਛੁੱਟੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।



ਹੋਰ ਕੌਣ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੰਗਠਨਾਂ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਪਯੋਗੀ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਮ.ਐੱਚ. ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸਫੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਵੀ ਹੈ। ਇਹ ਮੁਕੰਮਲ ਸੂਚੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹੋਰਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Be Mindful

 bemindful.co.uk

ਸਚੇਤਤਾ, ਅਤੇ ਸਚੇਤਤਾ ਬਾਰੇ ਸਥਾਨਕ ਕੋਰਸਾਂ ਅਤੇ ਉਪਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

Breathing Space

 breathingspace.scot

 0800 83 85 87

ਉਦਾਸ ਮਨੋਦਸ਼ਾ, ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਜਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਕੰਮਕਾਜੀ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲੀ ਗੁਪਤ ਟੈਲੀਫੋਨ ਲਾਈਨ

British Association for Counselling and Psychotherapy (BACP)

 bacp.co.uk

 01455 883 300

ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਫ਼ਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ

Campaign Against Living Miserably (CALM)

 thecalmzone.net

 0800 58 58 58

ਸੁਣਨ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

Carers Trust Scotland

 carersuk.org/scotland

 0808 808 7777

ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਜੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੈ।

COSCA (Counselling and Psychotherapy in Scotland)

 cosca.org.uk

 01786 475 140

ਕੌਂਸਲਰ ਅਤੇ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ

Cruse Bereavement Care Scotland

 crusescotland.org.uk

 0845 600 2227


ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਜੇ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਦੀ ਮੌਤ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਇਆ ਸੀ।


Disability Rights UK

 disabilityrightsuk.org

ਅਪਾਹਜਤਾ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਪਾਹਜਤਾ ਸਬੰਧੀ ਸਥਾਨਕ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

Give Us A Shout

 giveusashout.org

 85258 (ਸਿਰਫ ਟੈਕਸਟ-ਸੰਦੇਸ਼)
24/7 ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਟੈਕਸਟ ਲਾਈਨ।

Hearing Voices Network

 hearing-voices.org/area/scotland

ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਜੋ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ

Mental Welfare Commission Scotland

 mwcscot.org.uk

 0800 389 6809

ਸੇਵਾ ਵਰਤੋਂਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਲਾਈਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸੇਧ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ

Money Advice Scotland

 moneyadvicescotland.org.uk

 0800 731 4722

ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ

NHS Choices

 nhs.uk

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਆਪਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਵਾਲੀਆਂ ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

PAPYRUS

 papyrus-uk.org

 0800 068 41 41


35 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਤਮਘਾਤੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

Samaritans

 samaritans.org

 116 123 (ਫ੍ਰੀਫੋਨ)

 jo@samaritans.org

 ਫ੍ਰੀਪੋਸਟ: RSRB-KKBY-CYJK, Chris,
PO Box 90 90, Stirling, FK8 2SA

ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਮੁਫਤ ਟੈਲੀਫੋਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਾਲਾਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

Sane

 sane.org.uk

 0300 304 7000

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

Scottish Independent Advocacy Alliance (SIAA)

 www.siaa.org.uk

ਸਮੁੱਚੇ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਪਖ-ਸਮਰਥਕ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

See Me

 seemescotland.org

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਬਦਨਾਮੀ ਅਤੇ ਵਿਤਕਰੇ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪਰੋਗਰਾਮ

The Silver Line

 thesilverline.org.uk

 08004 708 090 (ਫ੍ਰੀਫੋਨ)

ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ (55 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ) ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਦੋਸਤੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਕੱਲਾਪਣ ਜਾਂ ਇਕੱਲਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।


Survivors of Bereavement by Suicide

 uksobs.org

 0300 111 5065

ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸਮੂਹ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਗੁਆ ਲਿਆ ਹੈ।

YoungMinds

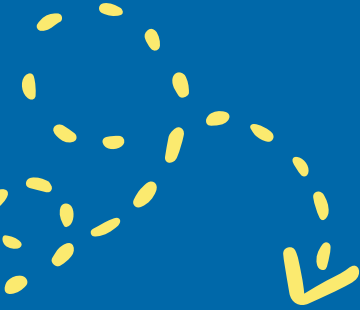
 0808 802 5544 (ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਹੈਲਪਲਾਈਨ)

ਡਬਲਿਊ: youngminds.org.uk ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ





for Scotland's mental health



ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਮ.ਐੱਚ. ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਇੱਕ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਦਦ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਹਾਂ।

samh.org.uk

 @samhtweets

 facebook.com/SAMHmentalhealth

 @samhscotland

 0344 8000 550

 info@samh.org.uk

© ਮਾਈਂਡ। ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਨੂੰ ਮਾਈਂਡ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਅਤੇ www.mind.org.uk 'ਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਅਸਲ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਤੋਂ ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਮ.ਐੱਚ. ਵੱਲੋਂ ਰੁਪਾਂਤਰਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਮ.ਐੱਚ. ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਇੱਕ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ, ਸਕੌਟਿਸ਼ ਚੈਰਿਟੀ ਨੰ.: SC008897
ਰਜਿਸਟਰਡ ਦਫਤਰ: ਬਰਨਸਵਿਕ ਹਾਊਸ, 51 ਵਿਲਸਨ ਸਟਰੀਟ, ਗਲਾਸਗੋ ਜੀ1 1ਯੂਜ਼ (Brunswick House, 51 Wilson Street, Glasgow G1 1UZ) ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਮ.ਐੱਚ. ਇੱਕ ਕੰਪਨੀ ਹੈ ਜੋ ਗਾਰੰਟੀ ਰਾਹੀਂ ਲਿਮਿਟਡ ਹੈ, ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰ ਨੰ. 82340