



for Scotland's mental health

ਆਤਮ-ਗੱਤਿਆ... ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜਿਉਣਾ

ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ... ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜਿਉਣਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕਰੀਨ ਦੇ ਪਾਠਕਾਂ ਦੇ ਮੇਲ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ
ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਡ ਡਾਕੂਮੈਂਟ ਫਾਰਮੇਟ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ,
ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ:

info@samh.org.uk |



ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀ ਹਨ?.....	4
ਕੀ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ?	5
ਆਪਣੇ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜਿਉਣਾ	6
ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਗੱਲ ਨੇ ਅੱਜ ਵੀ ਜਿਉਦਾ ਰੱਖਿਆ ਹੈ?	7
ਸੂਜ਼ਨ ਦੀ ਕਹਾਣੀ	8
ਸੰਕਟ ਦੇ ਸਮੇਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ	9

ਅੱਗੇ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ	9
ਹੋਰਨਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ	10
ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ.....	10
ਜੋਅ ਦੀ ਕਹਾਣੀ.....	11
ਆਪਣੀਆਂ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ.....	12
ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ.....	14
ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ	14
ਮੈਰੀਨ ਦੀ ਕਹਾਣੀ.....	15

ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ

ਉਸ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤਿ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ	17
ਉਸ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ.....	18
ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਲਈ ਮਦਦ.....	19
ਸਲਾਹ.....	21

ਆਤਮ-ਘਾਤੀ ਵਿਚਾਰ ਕੀ ਹਨ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਫੇਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਅਣਸੁਖਾਵੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ, ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਕੁਝ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਹਿਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ 'ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ' ਜਾਂ '(ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ) ਰਾਏ ਬਣਾਈ ਜਾਵੇ'। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਇਹ ਗੱਲ ਸੁਣਨੀ ਸਹਾਈ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਕਿ ਉਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ – ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਉਹ ਕਿੰਝ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਜ਼ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਗੱਲ ਸੁਣੀ ਜਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਅਤੇ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਥਾਂ ਵਿਚ ਹੋ; ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਆਪਣੇ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਇੱਛੁਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਇਹ ਡਰ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਇਕੱਲਾ

ਨਰਿਸ਼

ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ

ਘੋਰ-ਨਰਿਸ਼ਾ

ਸੁੰਨ੍ਹ

ਡਰੇ ਹੋਏ

ਡੌਰ-ਡੌਰ

ਥੱਕੇ ਹੋਏ

ਉਤਸ਼ਾਹ-ਹੀਣਤਾ

ਉਦਾਸੀ

ਕੀ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਆਮ ਹੈ?

ਤੁਰੰਤ ਉੱਤਰ ਹਾਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਬਹੁਤ ਸਧਾਰਨ ਅਤੇ ਸੱਚਮੁੱਚ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ 20 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਤੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ 262,740 ਵਿਅਕਤੀ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋਣ – ਇਹ ਗਿਣਤੀ ਐਨੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਹੈਪਡਨ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਗੁਣਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਆ ਜਾਣ।

ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਹਨ; ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਸਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

“ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਰਹੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਮੇਰੀਆਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਹਿਣ ਕਰਨੀਆਂ ਮੇਰੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇੱਕ ਕੰਧ ‘ਤੇ ਪਹੁੰਚੀ ਹਾਂ। ਇਹ ਇੱਟਾਂ ਦੀ ਕੰਧ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਵੱਜਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਡੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸ ਸਮੇਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ‘ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕਾਬੂ ਪਾਵਾਂਗੀ। ਇਹ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸੀਮਤ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨਾਲ, ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਸਿਰਫ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੀ ਹਾਂ।”

ਸੁਜਨ

ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਮਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ; ਇਹ ਜਿਉਂਦੇ ਨਾ ਰਹਿਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਬਾਰੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇੱਕੋ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਰੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਕਲੀਫਦੇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੋਰ ਸਮਾਧਾਨ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ।

**ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ
20 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਵਿਅਕਤੀ
ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ
ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ**



ਆਪਣੇ ਆਤਮ-ਗੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜਿਉਣਾ

ਆਤਮ-ਗੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜਿਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬੇਹਦ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਹਰੇਕ ਕੰਮ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ 'ਕਿਉਂ ਖੇਚਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ?' ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੋਚ ਦਾ ਕੁਚੱਕਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਿਲਸਿਲਾ (ਚੱਕਰ) ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਨਾਲ ਵੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਤੁਹਾਡੀ ਨੌਕਰੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੌਕ ਨਾਲ। ਇਹ ਇੱਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਸ ਨੇ ਨਾਕਾਮ ਹੀ ਹੋਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਹਰ ਪਾਸੇ ਆਸਾਨੀ ਹੋਵੇਗੀ।

“ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਆਤਮ-ਘਾਤੀ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਇਹ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਬੇਕਾਰ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਬੇੜ੍ਹਾ ਧੋਖੇਬਾਜ਼ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮੈਨੇਜਰ ਬਣਨ ਦੀ ਲਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਸਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਅਯੋਗ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਇੰਝ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਨਿਕੰਮਾ ਪਤੀ ਅਤੇ ਪਿਤਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਬਿਹਤਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਜੋ ਸਭ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਤਬਾਹ ਕਰਦਾ ਹੈ।”

ਜੇਅ



ਦਰਦ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਗੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜਿਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ; ਵਧਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਫੇਰ ਵੀ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਇੱਥੇ ਹੋ!

ਮੈਨੂੰ ਘਰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ



ਇਸ ਨੂੰ ਘੰਟੇ ਲੱਗਣਗੇ, ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਹਿੰਮਤ (ਉਰਜਾ) ਨਹੀਂ ਹੈ



ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਐਨਾ ਵਿਗੜਨ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ, ਮੈਂ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਬੇਕਾਰ ਹਾਂ



ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਕਿੱਥੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨੀ ਹੈ...



ਮਹਿਜ਼ ਇੱਕ ਹੋਰ ਗੱਲ ਜੇ ਮੈਂ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ!



ਜਦੋਂ ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਈ ਹੈਰਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ



ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਨਹੀਂ ਸੀ ਤਾਂ ਹਰ ਕੋਈ ਬਿਹਤਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਸੀ!

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਜਿਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਜ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਜਿਉਂਦਾ ਰੱਖ ਰਹੀ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਇੱਥੇ ਹੋ ਤਾਂ ਫੇਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ ਕੁਝ ਹੈ। ਕੋਈ ਗੱਲ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਕਾਰਵਾਈ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਚੱਲਦਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਸ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ?

ਸੰਗੀਤ

ਕੰਮ

ਪਰਿਵਾਰ

ਪੜ੍ਹਨਾ

ਦੇਸਤ

ਖੇਡ

ਹੋਣ ਵਾਲੇ
ਸਮਾਗਮ

ਪਾਲਤੂ-ਪਸ਼ੂ

ਤੁਹਾਡੀ ਕੀ
ਕਾਰਨ
ਹੈ?

ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਤੁਸੀਂ ਵਿਲੱਖਣ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੰਭਾਵੀ ਸੂਚੀ ਅੰਤਰੀਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਅੱਗੇ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

“ਮੈਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਮੈਨੂੰ ਇੱਥੇ ਰੱਖ ਰਹੀ ਹੈ; ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਜੋ ਮੇਰੇ ਇੱਥੇ ਨਾ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਗੀ (ਮੇਰੇ ਪੁੱਤਰ ਦਾ ਵੱਡੇ ਹੋਣਾ), ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲੱਗੀ ਪਰ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਮਿਲ ਗਈਆਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖਿਆ। ਉਹ ਮੇਰਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਹਾਰਾ ਸਨ, ਅਤੇ ਹਨ, ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਵਧਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।”

ਸੁਜ਼ਨ



ਸੂਜ਼ਨ ਦੀ ਕਹਾਣੀ

" ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਸਬੰਧੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ..."

20 ਸਾਲ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚੋਕੇ ਕਿ 20 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੀ ਭਾਵਨਾ (ਹਾਲਾਂਕਿ ਨਿਰੰਤਰ ਨਹੀਂ ਸਨ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਹੋਰ ਨਾ ਰਹਿਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਲਿਆ ਹੋਵੇਗਾ! ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਰਹੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਮੇਰੀਆਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਹਿਣ ਕਰਨੀਆਂ ਮੇਰੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇੱਕ ਕੰਧ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚੀ ਹਾਂ। ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦਿੱਟਾਂ ਦੀ ਕੰਧ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਵੱਜਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਵੱਡੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਤੱਕ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੀ ਹਾਂ। ਇਹ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਵੇਗੀ, ਸੀਮਤ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨਾਲ, ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਸਿਰਫ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਾਂਗੀ।

ਇੱਕ (ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰੀ) ਜਦੋਂ ਉਹ ਕੰਧ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀ... ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਇਹ ਲਿਖ ਰਹੀ ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਸ਼ੁਕਰ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸਮਤ ਦੀਆਂ ਮੇਰੇ ਲਈ ਹੋਰ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਸਨ (ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਸ ਵਾਕਰ ਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਅਹਿਸਾਸਮੰਦ ਰਹਾਂਗੀ ਜੋ ਉਸ ਦਿਨ ਮੈਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਰਾਸਤੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗਿਆ) ਅਤੇ ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ ਇੱਥੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਹੀ ਹੈ, ਮੈਂ ਕਿਹਾ ਸ਼ੁਕਰ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਦਲ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਅੱਗੇ ਵਧੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਕੰਧ ਨਾਲ ਆਖ਼ਰੀ ਵਾਰੀ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤੇ ਮੈਨੂੰ 5 ਸਾਲ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।

ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਿਆ, ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ (ਵਿਚਾਰ) ਮੌਜੂਦ ਸਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਆਸ ਨਾਲ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭ ਲਿਆ।

ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਗੱਲ ਮੇਰੇ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੀ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਪੈਣਾ ਸੀ ਅਤੇ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਜੋਂ ਇਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਦਲਿਆ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭਣਾ ਪੈਣਾ ਸੀ। ਇਹ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਜਿੱਠਿਆ ਸੀ, ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ, ਖੁਦ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਦੇਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣ ਲਈ ਹੌਸਲਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਸੀ।

ਮੈਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਮੈਨੂੰ ਇੱਥੇ ਰੱਖ ਰਹੀ ਹੈ; ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਜੋ ਮੇਰੇ ਇੱਥੇ ਨਾ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਗੀ (ਮੇਰੇ ਪੁੱਤਰ ਦਾ ਵੱਡੇ ਹੋਣਾ), ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲੱਗੀ ਪਰ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਮਿਲ ਗਈਆਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖਿਆ। ਉਹ ਮੇਰਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਹਾਰਾ ਸਨ, ਅਤੇ ਹਨ, ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਵਧਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।



ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਖੁਦ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ

ਲੋਕ ਸਾਲਾਂ-ਬੱਧੀ ਆਤਮ-ਘਾਤੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜਿਊ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਹ ਨਿਰੰਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਇਹ ਆ ਅਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਵਿਚਾਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ 'ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

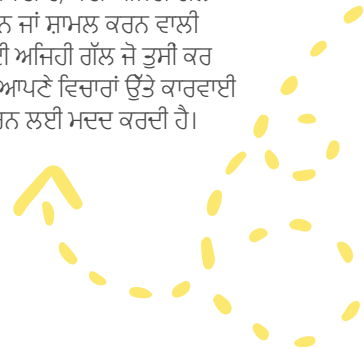
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਉੱਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ 'ਵੱਡੀਆਂ' ਚੋਣਾਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਰਨੀਆਂ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਇੱਛੁਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਵੇਂ ਲੰਘੋਗੇ ਅਤੇ ਉਸ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਖੁਦ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿੰਨੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਗੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਚਾਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਹਾਵੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੇਠ ਦੱਬੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਲੜ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ।

ਅੱਗੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲਿਆਂ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਵੱਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਅਸਾਨ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਅਜਿਹੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨੀ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ; ਇਹ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ (24-ਘੰਟੇ ਦੀ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ, ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਆਦਿ)
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ 16ਵਾਂ ਸਫ਼ਾ ਦੇਖੋ) ਕੁਝ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰੀਦਿੰਗ ਸਪੇਸ ਅਤੇ ਸਮਾਰਟੀਅਨਜ਼ ਗੁਮਨਾਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
- ਹੋਰਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ – ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਉੱਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦੇਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।





ਅੱਗੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਹੋਰਨਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣੀ

ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੋਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਸੰਕਟ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਇੱਛੁਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਦਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੋਗੇ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅਗਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 17ਵਾਂ ਸਫ਼ਾ ਦੇਖੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਹੋਰਨਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ (ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ) ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਗਠਨ/ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣੀ (ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਗਠਨਾਂ ਅਤੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ ਲਈ 16ਵਾਂ ਸਫ਼ਾ ਦੇਖੋ ਜੋ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ)
- ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. (NHS) 24 ਜਾਂ 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ
- ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ (ਏਐੱਡਈ) ਜਾਣਾ
- 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ

ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ

ਸੰਕਟ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਪਰ ਹੋਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਹਾਲਾਤ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।

ਸ਼ਰਾਬ-ਪਦਾਰਥ

ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ-ਮੁਕਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਹੋਰ ਵੀ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸਮੇਂ ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ (ਸ਼ਰਾਬ) ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਰ ਵੀ ਮਾੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।

ਡਰੱਗਜ਼

ਡਰੱਗਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਚਣ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮ-ਘਾਤੀ ਵਿਚਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ। ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਨੋਵੇਗੀ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਉੱਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ

ਦਵਾਈ / ਮਸ਼ਵਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ? ਕਈ ਵਾਰੀ ਦਵਾਈਆਂ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨਗੀਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। 'ਦਫੇ ਹੋਏ ਆਤਮ-ਘਾਤੀ ਵਿਚਾਰ' (ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਆਉਣਾ) ਨੂੰ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੱਜੋਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਸਰ ਕਰੇਗੀ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਓ ਜਾਂ ਡਰੱਗਜ਼ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਪਿਰਮਿਕਿਰਪਸ਼ਨ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ ਸੂਚਨਾ ਪੱਤਰ ਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਇਨਫਾਰਮ (NHS Inform) ਨਾਲ 0800 22 44 88 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਜੋਅ ਦੀ ਕਹਾਣੀ

“...ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਦਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ...”

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝੋ ਕਿ ਇਹ ਮੇਰੀ ਕਹਾਣੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਵਿਲੱਖਣ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਤਮ-ਘਾਤੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਸਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬਾਹਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸੰਕੇਤ ਹਨ, ਕੰਮ 'ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਤਰੱਕੀਆਂ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ ਨਜ਼ਰੀਆ। ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਮੇਰੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤਾਂ ਸਿਰਫ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਸ ਆਤਮ-ਘਾਤੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਮੇਰੇ ਉੱਤੇ ਹਨੇਰੇ ਦੇ ਪਸਰ ਜਾਣ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਐਨਾ ਕਸ਼ਟਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦਾ। ਆਤਮ-ਘਾਤੀ ਸੋਚ ਮੇਰੇ ਜ਼ਹਿਨ ਉੱਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਕਾਰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਦਿਨ ਮੈਂ ਖੁਸ਼ਮਿਜ਼ਾਜ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਫੇਰ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਆਤਮ-ਘਾਤੀ ਵਿਚਾਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਸੀ ਤਾਂ ਮੈਂ ਦੇ ਵਾਰੀ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਦੋਵੇਂ ਵਾਰੀ ਮੈਂ ਨਾਕਾਮ ਰਿਹਾ ਸੀ ਪਰ ਮੈਂ ਜੋ ਕੀਤਾ ਸੀ ਉਸ ਬਾਰੇ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਸੀ।

ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਆਤਮ-ਘਾਤੀ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਇਹ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਬੇਕਾਰ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਧੋਬੇਬਾਜ਼ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮੈਨੇਜਰ ਬਣਨ ਦੀ ਲਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਸਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਰਬੰਧਨ ਲਈ ਅਯੋਗ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਇੱਥੇ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਨਿਕੰਮਾ ਪਤੀ ਅਤੇ ਪਿਤਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਬਿਹਤਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਜੋ ਸਭ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਤਬਾਹ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਮਿਆਰ ਬਹੁਤ ਉੱਚੇ ਹਨ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਉੱਚਾ ਤੈਅ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾਪਰਾਪਤੀਯੋਗ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਨਾਕਾਮੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਨਾਕਾਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਹਨੇਰਾ ਪਸਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਸਵੈ-ਕਸ਼ਟ ਦੇ ਸਿਲਸਿਲੇ ਵਿੱਚ ਉਲਝ ਜਾਂਦਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਕੋਈ ਰਾਹਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਕਿ ਮੈਂ ਮਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।

ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਤਸੱਲੀ ਜਾਂ ਉਤਸ਼ਾਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਨੋਦਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮੈਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਕੱਢ ਸਕਦੀ, ਮੈਨੂੰ ਮਹਿਜ਼ 'ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਲੰਘਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ'। ਮੈਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਹੈਰਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ ਕਿਉਂ ਜਿਉਂਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਅਜੇ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਮਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਉੱਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਾਂਗਾ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਕਿ ਇੱਕ ਦਿਨ ਮੈਂ ਮਹਿਜ਼ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।

ਸਭ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਥਕਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ ਮੇਰੇ ਹਸਮੁੱਖ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਾਥੀ-ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਫੇਰ ਮੈਨੂੰ ਹਨੇਰੇ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵੱਜੋਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਫਲਸਰੂਪ ਮੈਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਲਸਿਲਾ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕੋ ਗੱਲ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਜਿਉਂਦਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੱਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਵਾਂ ਦਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸ ਸਦੀਵੀ ਆਸ ਵਿੱਚ ਜਿਉਂਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇੱਕ ਦਿਨ ਮੈਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ।



ਆਪਣੀਆਂ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ

ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰੇਗਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਏਗਾ ਪਰ ਇਹ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੋਣ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵਿਕਲਪ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਸਮਾਰਟੀਅਨ

ਸਮਾਰਟੀਅਨ ਸਵੈ-ਸੇਵਕ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਕਲੀਫ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਗੁਪਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਸੁਣਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਰਾਏ ਬਣਾਏ ਬਗੈਰ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੇ ਬਗੈਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਸਮਾਰਟੀਅਨ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਦੇਖਦਿਆਂ, ਲੋਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਅਤੇ ਦਿਰ੍ਘਦੀਕ੍ਰਿਤ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲਈ ਆਪਣਾ ਰਾਸਤਾ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਮਾਰਟੀਅਨ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲਬਾਤ ਬਾਰੇ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੱਸਣਗੇ, ਜਾਂ ਇਹ ਬਾਰੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੇ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਸਮਾਰਟੀਅਨ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਹਾਲਾਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ:

ੳ) ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ (ਤੁਸੀਂ) ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਅ) ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਤੇ, ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫੇਰ ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਅਸਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਪਰਤੀਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ੲ) ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਕ ਸ਼ਾਖਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਰਟੀਅਨ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਇਸ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦ ਲਈ ਲੈਣ ਲਈ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੇਰ ਵੀ ਚਾਹੋਗੇ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਗੇ।

ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਰਟੀਅਨਾਂ ਨੂੰ 116 123 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਦੀ ਤਰਜੀਹ ਦੇਵੋਗੇ ਤਾਂ ਸਮਾਰਟੀਅਨ ਈਮੇਲ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ:

jo@samaritans.org

ਜਾਂ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ:

www.samaritans.org



ਬਰੀਦਿੰਗ ਸਪੇਸ BREATHING SPACE

ਬਰੀਦਿੰਗ ਸਪੇਸ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸ ਮਨੋਦਸ਼ਾ, ਘੋਰ-ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਸਹਿਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ ਫੋਨ ਅਤੇ ਵੈਬ-ਅਧਾਰਤ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਉਹ ਗੱਲ ਸੁਣਕੇ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਬਰੀਦਿੰਗ ਸਪੇਸ ਨੂੰ 0800 83 85 87 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਮੰਗਲਵਾਰ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੋਂ ਤੜਕੇ 2 ਵਜੇ, ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੋਂ ਸੋਮਵਾਰ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸਵੇਰੇ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ। ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ www.breathingspace.scot

ਜੀ.ਪੀ. / ਡਾਕਟਰ

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੌਂਸਲਰ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਟੀਮ ਦੇ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਕੋਲ ਭੇਜਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਅਤਿਰਿਕਤ ਸਮਾਂ ਚਾਹੋਗੇ ਤਾਂ ਦੂਰੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਤੈਅ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ

ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਲਾਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ, ਇੱਕ ਦੋਸਤ, ਕੰਮ 'ਤੇ ਸਾਥੀ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਜਾਂ ਪੁਰੋਹਿਤ/ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੰਗਠਨ

ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਸਥਾਨਕ ਸੰਗਠਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਬੰਧੀ ਜਾਂ ਫੇਰ ਹੋਰ ਸੰਭਾਵੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦਰਦ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਕਰਜ਼, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਸ਼ਰਾਬ ਆਦਿ)। ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਇੱਕ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਖੇਤਰ ਤੱਕ ਵੱਖ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਮ.ਐੱਚ. ਸਮੁੱਚੇ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਤਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਮ.ਐੱਚ. ਸੂਚਨਾ ਸੇਵਾ ਨੂੰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ info@samh.org.uk

ਬੈਂਕ ਛੁੱਟੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਸੇਵਾ ਸੋਮਵਾਰ-ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਡਰਾਉਣਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕੋਲ ਇਸ ਦਾ ਪਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਸਮਾਂ

ਆਦਰਸ਼ਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਉਸ ਸਮੇਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਬੈਠ ਕੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੁਣਨ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਹਿਣਾ ਚੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਪਰ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਸਮਾਂ ਲੱਭਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪੁੱਛਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਇੱਛਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਗ੍ਹਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਆਦਰਸ਼ਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਇਕੱਠੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੋਈ ਵਿਘਨ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਸ਼ਬਦ ਲੱਭਣੇ

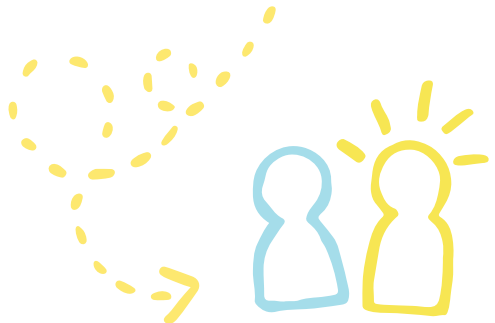
ਸਾਡੀ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਘਬਰਾਹਟ ਵਿੱਚ ਬੋਲਤੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਲਿਖਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਨਾਉਣੀਆਂ ਸਹਾਈ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਰਤੀਕਿਰਿਆ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪਰਤੀਕਿਰਿਆ ਲਈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਦੱਸਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਚੋਣ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਡੱਰ-ਭੱਰ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਹਾਇਕ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਰਤੀਕਿਰਿਆ ਅਜਿਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਆਸ ਕਰੋਗੇ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਦਿਓ, ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਇੱਕ ਡਰਾਉਣਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਰਤੀਕਿਰਿਆ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਆਏਗੀ।

ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਫ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਜੋ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੁੱਚੀ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਕਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਤੋਂ ਲਿਆ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਦਲੇਰੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹ ਸਕੋ।



ਮੰਗੀਨ ਦੀ ਕਹਾਣੀ

ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੁੱਪ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਲੜਕੀ ਸੀ। 12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ 'ਤੇ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ 'ਵੱਖਰਾ' ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਉਲਝਣ ਦਾ ਇਜ਼ਹਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵੱਜੋਂ ਸਦੇ-ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਮੈਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚ... ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਸਾਥ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਚਲੀ ਗਈ। ਮੈਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਉਦੋਂ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀ ਜਦੋਂ ਮੈਂ 13 ਸਾਲ ਦੀ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਸੋਚਦੀ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਐਨੀ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਪਰਬਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕਿੱਥੋਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਸਨ।

ਮੈਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਨੋਰੋਗ-ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਗਿਆ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਪਸ ਨਾ ਜਾਣ ਲਈ ਤਰਲਾ ਕੀਤਾ। ਮੈਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਸਰਪਰਸਤੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਗ਼ਲਤ ਸਮਝਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਗਰਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਆਈ, ਤਾਂ 'ਘਟਨਾ' ਬਾਰੇ ਕਦੇ ਵੀ ਜ਼ਿਕਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਘੇਰੇ ਦੇ ਬਾਹਰ ਰਹੀ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਪੇਂਡੂ ਵਾਤਾਵਰਣ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ, ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਣ ਲਈ। ਆਪਣੀ ਸਮੁੱਚੀ ਅਲੌੜ੍ਹ ਉਮਰ ਦੇ ਵਰਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਚੀਰੇ ਪਾ ਕੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ। ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੀ ਕਿ ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਦਿਖਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਗੱਲ ਬਣਾਈ ਰੱਖਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਭੇਦ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਸੀ, ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੇਰਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਮੇਰਾ ਹੀ ਇਸ ਉੱਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਸੀ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ 17 ਸਾਲ ਦੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਮੁੜ ਤੋਂ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਮੈਨੂੰ 2 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਫਾਲੋ-ਅੱਪ (ਬਾਅਦ ਵਾਲੀ) ਦੇਖਭਾਲ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ, ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ। ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ ਜ਼ਿਉਦੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਦਾਸ ਸੀ, ਪਰ ਮੈਂ ਜੋ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਜਿਸ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਸੀ ਉਸ ਕਰਕੇ ਬੇਹਦ ਕਸੂਰਵਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮੀਦਾ ਸੀ।

ਮੇਰਾ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਸਿਲਸਿਲਿਆਂ (ਚੱਕਰਾਂ) ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਠੀਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਬੁਠੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਭਾਵਨਾ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੀ ਰਹੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰਕੇ, ਆਪਣਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆਤਮ-ਘਾਤੀ ਵਿਚਾਰ ਲਿਆ ਕੇ ਘੇਰ-ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਉਲਝ ਜਾਵਾਂਗੀ। ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਲਈ ਮੇਰੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ 'ਦਰਦ ਦੀ ਕੁਰਲਾਹਟ' ਰਹੀਆਂ ਹਨ - ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੀਬਰ ਵੇਦਨਾ, ਜੋ ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ, ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਗਟਾਅ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਗਲਾਸਗੋ ਚਲੀ ਗਈ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਪੁਰਾਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ-ਨਾਤਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡ ਆਈ। ਇੱਥੇ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਹੁਣ 'ਅਜੀਬ ਲੜਕੀ' ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਿਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਨੋਂ ਮਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਤ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਮੈਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ। 24 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਮੇਰਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ ਟੁੱਟ ਗਿਆ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੈਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆ ਰਹੇ ਸਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੀ ਸੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਆਖ਼ਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਕੋਲ ਜਾਣ ਅਤੇ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਲਈ ਹੌਸਲਾ ਜੁਟਾਇਆ। ਉਸੇ ਦਿਨ ਹੀ ਮੇਰੇ ਰੋਗ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਲਿਨਿਕਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵੱਜੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਮੈਂ ਸਦਮੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਘਰ ਗਈ ਸੀ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਡਰਾਉਣਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਇਸ ਸਰਾਪੀ ਹੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਉਲਝੀ ਰਹਾਂਗੀ। ਇਹ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਅਟੁੱਟ ਸੀ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਇਸ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਇਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਆਖ਼ਰੀ ਮਾੜੀ ਗੱਲ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਰਾਤ ਤੀਜੀ ਵਾਰੀ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਇਸ ਵਾਰੀ, ਮੈਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ 3 ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆ ਗਈ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਜਿਉਣਾ ਹੈ...ਇਸ ਨਾਲ ਲੜਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਨੇ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਟਾਕਿੰਗ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਨਿਰੰਤਰ ਪਰਕਿਰਿਆ ਹੈ!

ਹੁਣ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਦੀ ਹਾਂ। ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਸਬੰਧੀ ਮੇਰੇ ਤਜਰਬੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤਕਲੀਫਦੇਰ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਵੀ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਹਿਮੀਅਤ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਤਕਲੀਫ ਅਤੇ ਤੀਬਰ ਵੇਦਨਾ ਲੰਘ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਅੱਜ ਵੀ ਇੱਥੇ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਤੋਂ ਆਤਮ-ਘਾਤੀ ਵਿਚਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਗੀ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਹੁਣ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਵੇਂ ਲੰਘਣਾ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਉਮਰ-ਭਰ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਖ਼ਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ...ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਨੂੰ ਅਪਨਾ ਵੀ ਲਿਆ ਹੈ!

ਸਹਾਇਤਾ <

ਲਈ

ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ



ਉਸ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤਿ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸੋਚੋ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੀ.ਪੀ. ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ

ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ

ਇੱਥੇ ਆਪਣੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਲਿਖੋ

ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦੇ ਘੰਟੇ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜੀ.ਪੀ. ਸਰਜਰੀਆਂ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦੇ ਮਿਆਰੀ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਸਵੇਰੇ ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ.24 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਭਾਈਚਾਰਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਟੀਮ ਦਾ ਇੱਕ ਸੰਪਰਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੌਰਾਨ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ 'ਤੇ ਕਿਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਜੀ.ਪੀ. ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ (ਸੀ. ਐੱਮ.ਐੱਚ.ਐੱਨ.) ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕਾਲਾਂ ਵੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਜਾਂ ਸੀ.ਐੱਮ.ਐੱਚ.ਐੱਨ. ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਘਾਤੀ ਵਿਚਾਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿੰਨੇ ਮਾੜੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ।

ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. 24

ਟੈਲੀਫੋਨ 111

ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦੇ ਘੰਟੇ

ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ

ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. 24 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਨਰਸ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਬਾਰੇ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. 24 ਨੂੰ ਜੀ.ਪੀ. ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਆਮ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕਾਲਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਇਹ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਲਈ ਹੈ? ਹਾਂ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਟੈਲੀਫੋਨ 999

ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦੇ ਘੰਟੇ

ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ

ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਭੇਜਣ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਬਦਲ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਇਹ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਲਈ ਹੈ? ਹਾਂ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਸਮੇਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਅਜਨਬੀ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਜੀਵਨ-ਗੱਠੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ

ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ

ਇੱਥੇ ਆਪਣੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਲਿਖੋ

ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪਰਿਚਿਤ ਹੋ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੀ ਵਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਦੇਰ ਰਾਤ ਜਾਂ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਗੱਲ ਕਰਨ 'ਤੇ ਇਤਰਾਜ਼ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵਿਵਹਾਰਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਗੱਲਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਧਿਆਨਪੂਰਵਕ ਚੇਤਾ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦਕਿ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤਣਾਅ-ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਹੋਰ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਰਾਏ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਰੀਟਿੰਗ ਸਪੇਸ BREATHING SPACE

☎ 0800 83 85 87

ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦੇ ਘੰਟੇ

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਮੰਗਲਵਾਰ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ 2 ਵਜੇ, ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੋਂ ਸੋਮਵਾਰ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸਵੇਰੇ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ।

ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਬਰੀਟਿੰਗ ਸਪੇਸ ਸਕੱਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸ ਮਨੋਦਸ਼ਾ, ਘੋਰ-ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਸਹਿਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ ਫੋਨ ਅਤੇ ਵੈਬ-ਅਧਾਰਤ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਉਹ ਗੱਲ ਸੁਣਕੇ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਮਾਰਟੀਅਨ SAMARITANS

☎ 116 123

@ Jo@samaritans.org

ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦੇ ਘੰਟੇ

ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ

ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਸਮਾਰਟੀਅਨ ਸਵੈ-ਸੇਵਕ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਕਲੀਫ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਗੁਪਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਸੁਣਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਰਾਏ ਬਣਾਏ ਬਗ਼ੈਰ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੇ ਬਗ਼ੈਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਲਾਹ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਲਈ ਮਦਦ

ਲਿਵਿੰਗ ਲਾਈਫ਼ LIVING LIFE

0800 328 9655

www.nhs24.scot/our-services/living-life

ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦੇ ਘੰਟੇ

ਸੋਮਵਾਰ-ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 1 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 9 ਵਜੇ ਤੱਕ

ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਲਿਵਿੰਗ ਲਾਈਫ਼ ਇੱਕ ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਬੇਧਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰਕ ਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਬੇਧਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰਕ ਥੈਰੇਪੀ, ਜਾਂ ਸੀ.ਬੀ.ਟੀ., ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ, ਦੁਨੀਆ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਕਿੰਝ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਕਿੰਝ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸੀ.ਬੀ.ਟੀ ਤੁਹਾਡੀ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਝ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ('ਬੇਧਾਤਮਕ') ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ('ਵਿਵਹਾਰ')। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦੂਜੀਆਂ ਟਾਕਿੰਗ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਤੋਂ ਉਲਟ, ਇਹ 'ਵਰਤਮਾਨ' ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਹ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਨੋ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤਾਂ 'ਸੇਧ ਵਾਲੀ ਸਵੈ-ਮਦਦ' ਤੱਕ ਜਾਂ ਫੇਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡੂੰਘੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਇਨਫਾਰਮ NHS INFORM

www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/mental-health

ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਇਨਫਾਰਮ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਫ਼ਤ ਸਵੈ-ਮਦਦ ਗਾਈਡਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੂਡਜ਼ਿਮ MOODGYM

www.moodgym.com.au

ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਬੇਧਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰਕ ਥੈਰੇਪੀ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਇੱਕ ਆਨਲਾਈਨ ਸਵੈ-ਮਦਦ ਸਰੋਤ

ਡਿਸਟਰੈਸ ਬਰੀਫ਼ ਇੰਟਰਵੈਨਸ਼ਨਜ਼ DISTRESS BRIEF

01698 366988

ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਆਨਲਾਈਨ ਫਾਰਮ ਭਰੋ:

www.dbi.scot

ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਡਿਸਟਰੈਸ ਬਰੀਫ਼ ਇੰਟਰਵੈਨਸ਼ਨਜ਼ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਦੁਖ-ਤਕਲੀਫ਼ ਸਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸਬੰਧਤ ਹਮਦਰਦੀਪੂਰਨ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕਲੀਅਰ ਯੋਅਰ ਹੈੱਡ CLEAR YOUR HEAD

 www.clearyourhead.scot

ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਕਲੀਅਰ ਯੋਅਰ ਹੈੱਡ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਆਨਲਾਈਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਨੈਸ਼ਨਲ ਵੈਲਬੀਇੰਗ ਹੱਬ

NATIONAL WELLBEING HUB

 0800 111 4191

 www.promis.scot

ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਇਹ ਸਾਈਟ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰ ਵੱਜੋਂ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਇਕੱਤਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਾਊਟ 85258

 85258 'ਤੇ 'SHOUT' ਸ਼ਬਦ ਟੈਕਸਟ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜੋ

ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਸ਼ਾਊਟ 85258 ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਗੁਪਤ 24/7 ਟੈਕਸਟ ਸੰਦੇਸ਼ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਹਾਲਾਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਯੂਨਾਈਟਡ ਟੂ ਪਿਰਵੈਂਟ ਸੂਈਸਾਈਡ (ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇੱਕ-ਜੁੱਟ)

 unitedtoprevent-suicide.org.uk

ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਯੂਨਾਈਟਡ ਟੂ ਪਿਰਵੈਂਟ ਸੂਈਸਾਈਡ ਸਮੁੱਚੇ ਸਕੈਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਲਹਿਰ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਦੀ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵੈਬਸਾਈਟ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਲਿੰਕਸ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਲਾਹ

ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ, ਸ਼ਰਾਬ, ਡਰੱਗਜ਼ ਆਦਿ ਵਰਗੇ ਇੱਕੋ ਮੁੱਦੇ ਬਾਰੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਸੰਗਠਨ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਈ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਦ ਸਪਾਰਕ – ਰਿਸ਼ਤੇ ਸਬੰਧੀ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ
THE SPARK

 0808 802 2088

 www.thespark.org.uk

ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦੇ ਘੰਟੇ

ਸੋਮਵਾਰ-ਵੀਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 9 ਵਜੇ
ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 4 ਵਜੇ

ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਜੋੜਿਆਂ ਦੀ ਕੌਂਸਲਿੰਗ, ਵਿਆਹ ਸਬੰਧੀ ਕੌਂਸਲਿੰਗ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੀਕਰਤਾ ਸਹਾਇਤਾ

ਮਨੀ ਐਡਵਾਈਜ਼ ਸਕੌਟਲੈਂਡ

MONEY ADVICE SCOTLAND

 www.moneyadvicescotland.org.uk

ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੁਫ਼ਤ, ਗੁਪਤ, ਨਿਰਪੱਖ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਕਰਜ਼ ਸਲਾਹ ਅਤੇ

ਵਿੱਤੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ

ਨੋਅ ਦਾ ਸਕੋਰ (ਅੰਕ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ)

KNOW THE SCORE

 0800 587 5879

 www.knowthescore.info

ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦੇ ਘੰਟੇ

ਸੋਮਵਾਰ-ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 9 ਵਜੇ, ਸ਼ਨੀਵਾਰ-
ਐਤਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 10 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 4 ਵਜੇ

ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਡਰੱਗਜ਼ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲੜ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠ ਬਾਰੇ
ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੁਪਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਨੀ।

ਅਲਕੋਹਲ ਫੋਕਸ ਸਕੌਟਲੈਂਡ

ALCOHOL FOCUS SCOTLAND

 0141 572 6700 (ਇਨਫੋ),

 0800 7 314314 (ਕੌਂਸਲਿੰਗ)

 www.alcohol-focus-scotland.org.uk

ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਅਲਕੋਹਲ ਫੇਕਸ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕਰੂਜ਼ ਬਿਰੀਵਮੈਂਟ ਕੇਅਰ

CRUSE BEREVEMENT CARE

0808 802 616

www.crusescotland.org.uk

ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਕਰੂਜ਼ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੋਗ ਸਬੰਧੀ ਮਦਦ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੋਗ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਏਗਾ। ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਭਰੋਸਾ ਦੁਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹੋਰ ਲੋਕ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੀਬਰ-ਵੇਦਨਾ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕੁਝ ਭਰੋਸਾ ਦੁਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੁਣਗੇ ਜਾਂ ਕੁਝ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੁਣਗੇ।

ਟਰੌਮਾ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਲਾਈਨ ਸਕੌਟਲੈਂਡ

TRAUMA COUNSELLING LINE SCOTLAND

08088 02 04 06

counselling@health-in-mind.org.uk

ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦੇ ਘੰਟੇ

ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਦੀਆਂ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ

ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਸਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ 'ਤੇ ਗੁਪਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾ।

ਸ਼ੈਲਟਰ ਸਕੌਟਲੈਂਡ SHELTER SCOTLAND

0808 800 4444

www.scotland.shelter.org.uk

ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦੇ ਘੰਟੇ

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ

ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਸ਼ੈਲਟਰ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ; ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਬੇਘਰ ਹੋਣ ਬਾਰੇ, ਬੇਘਰਪਣ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ, ਮਾੜੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਕਰਜ਼ ਬਾਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਜ਼ਰੀਏ ਸਲਾਹ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।



for Scotland's mental health



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

samh.org.uk

 @samhtweets

 facebook.com/SAMHmentalhealth

 @samhscotland

 0344 800 0550

 info@samh.org.uk

ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਮ.ਐੱਚ. ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਹੈ, ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਚੈਰਿਟੀ ਨੰਬਰ SC008897
ਹੈ। ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਇਆ ਦਫ਼ਤਰ: ਬਰਨਜ਼ਵੈਕ ਹਾਊਸ, 51 ਵਲਿਸਨ ਸਟ੍ਰੀਟ, ਗਲਾਸਗੋ ਜੀ1 1ਯੂਜ਼
(Brunswick House, 51 Wilson Street, Glasgow G1 1UZ) ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਮ.ਐੱਚ. ਗਾਰੰਟੀ ਵੱਲੋਂ ਸੀਮਤ
ਇੱਕ ਕੰਪਨੀ ਹੈ ਜੋ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਵੱਚ ਦਰਜ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਨੰ. 82340 ਹੈ।