



Canadian Mental  
Health Association  
British Columbia  
*Mental health for all*



fraserhealth  
Better health. Best in health care.

# ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

Tips for Good Mental Well-being

Punjabi



## ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦਾ ਖਿਆਲ ਵੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਉਹ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਟਰੈੱਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਬਿਹਤਰ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ, ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋਗੇ:

1. ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ
2. ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੋਚਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
3. ਸਹਿਜ ਹੋਣਾ
4. ਸੁਗਲ ਕਰਨਾ
5. ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ

## 1. ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖੋ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦਾ ਵੀ ਖਿਆਲ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

### ਚੰਗਾ ਖਾਉ

ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖੋਜ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖਾਣੇ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ ਖਾਉ।



ਕਦੇ ਕਦੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੀ ਬਣਾਉਣੀ ਜਾਂ ਲੈਣੀ ਸੌਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ।



## ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹਨ:

- ਨੇਮ ਨਾਲ ਖਾਉ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਤਾਕਤ ਹੋਵੇ। ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਖੁੰਝਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਫੀਨ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਕੈਫੀਨ, ਕੋਫੀ, ਚਾਹ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਪੌਪਸ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨਰਜੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹੋਰ ਡ੍ਰਿੱਕਾਂ ਅਤੇ ਸਨੈਕਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੈਫੀਨ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਧ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਣ ਤੋਂ ਵੀ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਸ਼ੂਗਰ (ਮਿੱਠਾ) ਖਾਂਦੇ ਹੋ। ਸ਼ੂਗਰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਦਮ ਐਨਰਜੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਐਨਰਜੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੜਚਿੜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ। ਸ਼ਰਾਬ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਲੁਕਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਉਦਾਸੀ, ਸਟਰੈੱਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਡਾਇਟੀਸ਼ਨਾਂ ਕੋਲ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਸ ਟਰੇਨਿੰਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਮੁਫਤ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਸਵੇਰ ਦੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ 8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਸੇ ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਦਾ ਨਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਬੋਲੋ। ਫੋਨ 'ਤੇ ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਦੇ ਆਉਣ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।

### ਕਸਰਤ

ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਚੰਗੀ ਹੈ। ਪਰ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵੀ ਚੰਗੀ ਹੈ? ਕਸਰਤ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਇਹ ਸਟਰੈੱਸ (ਤਣਾਅ) ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਅਸਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਦਿਨ ਵਿਚ 30 ਮਿੰਟ, ਹਫਤੇ ਦੇ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਦਿਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਹਨ। ਇਸ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕਸਰਤ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹਨ:

- ਅਗਲੀ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਦਾਸ, ਫਿਕਰਮੰਦ ਜਾਂ ਸਟਰੈੱਸ ਵਿਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਤੁਰਨ ਲਈ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਕਸਰਤ ਚੁਣੋ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੋਰੀ ਰੱਖਦੀ ਹੈ! ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਇਹ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਡਮਿੰਟਨ, ਸੌਕਰ, ਅੱਡੀ ਟੱਪਾ ਖੇਡਣਾ, ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ ਜਾਂ ਡਾਂਸ ਪਾਰਟੀ ਕਰਨਾ।
- ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਰਤ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਮਿਲਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਜੁੜੋਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਆਪਣੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜੇ ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਪਲੈਨ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਇਸ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ ਕਿ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂਡ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ, ਸਟਰੈੱਸ ਦੇ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਜਿਮ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਟੀ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਜਾਉ। ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਜਿਮ ਜਾਣਾ ਭੈਭੀਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਡਰਾਉਣਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਦਾ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲਉ

ਨੀਂਦ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਉੱਪਰ ਵੱਡਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰਾ ਸੌਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਟਰੈੱਸ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨਾ, ਧਿਆਨ ਲਾਉਣਾ, ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਸੋਚਣਾ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰਾਤ ਸੱਤ ਅਤੇ ਨੌਂ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੌਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਘਟਾ ਲਉ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸੌਂਦੇ ਤਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਦੇਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਹ ਹਨ:

- ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੇੜੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਨੂੰ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਹੌਲੀਆਂ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੱਡੇ ਖਾਣਿਆਂ, ਸ਼ਰਾਬ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਅਤੇ ਕੈਫੀਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਕੈਫੀਨ, ਕੌਫੀ, ਚਾਹ ਜਾਂ ਕੁਝ ਪੌਪ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਗਦਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕਮਰਾ ਸੌਣ ਲਈ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਦੋਂ ਬਿਹਤਰ ਸੌਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਮਰਾ ਹਨੇਰੇ ਵਾਲਾ, ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਠੰਢਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



## ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਇਕਾਗਰ ਚਿੱਤ ਹੋਣਾ, ਸਟਰੈਚ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਲਿਖਣਾ।
- ਨੇਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਹਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਸੌਣ ਲਈ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਜਾਗੋ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਵੀਕਐਂਡਜ਼ ਨੂੰ ਵੀ।
- ਸੌਣ ਲਈ ਸਿਰਫ ਆਪਣਾ ਬੈੱਡਰੂਮ ਹੀ ਵਰਤੋ। ਕੰਮ ਜਾਂ ਟੀ ਵੀ ਦੇਖਣਾ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਢੱਕਾ ਲਾਉਣ (ਨੈਪ ਲੈਣ) ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਤਾਂ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਤਾਂ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ, ਆਰਾਮਦੇਹ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ।



ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।



## 2. ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੋਚੋ

ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਖੁਸ਼ੀ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲ ਹੀ ਆਉਣ। ਖਾਸ ਤਜਰਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਅਪਸੈਂਟ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵੀ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹਾਲਤ ਵੱਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਣਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਅਸਲ ਵਿਚ ਹੈ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਫਰਕ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਮਾੜੇ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ “ਸੋਚਣੀ ਦੇ ਜਾਲ” ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਉੱਪਰ ਵੱਡਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਾ ਸੋਚਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਅਪਸੈਂਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।



ਕਦੇ ਕਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾੜੇ ਖਿਆਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਕਦੇ “ਸੋਚਣੀ ਦੇ ਜਾਲ” (ਥਿੰਕਿੰਗ ਟਰੈਪਸ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜਾਲ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫਸਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਸੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਅਪਸੈਂਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।



## ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਕੁਝ ਆਮ “ਸੋਚਣੀ ਦੇ ਜਾਲ” ਇਹ ਹਨ:

- ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸਦਾ ਮਾੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। “ਮੈਂ ਬੀਚ ਨੂੰ ਜਾਣਾ ਸੀ, ਪਰ ਹੁਣ ਮੀਂਹ ਪੈਣ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸਦਾ ਹੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ! ਮੇਰੀ ਦਿਹਾੜੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਈ!”
- ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਸਾਰੀ ਚੰਗੀ ਜਾਂ ਸਾਰੀ ਮਾੜੀ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। “ਪਿਛਲੇ ਟੈੱਸਟ 'ਤੇ ਮੈਂ ਓਨਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਿੰਨਾ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਇਸ ਕੋਰਸ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹਾਂ।”
- ਕਿਸੇ ਹਾਲਤ ਦੇ ਸਿਰਫ ਮਾੜੇ ਹਿੱਸੇ ਵੱਲ ਹੀ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ। “ਮੇਰੀ ਟੀਮ ਜਿੱਤ ਗਈ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਕਿ ਮੈਂ ਉਸ ਸ਼ੌਟ ਤੋਂ ਖੁੰਝ ਗਿਆ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਮੈਂ ਸੌਕਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ ਹਾਂ। ਸ਼ਾਇਦ ਮੈਨੂੰ ਖੇਡਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।”
- ਅਸਲੀਅਤ ਜਾਣੇ ਬਿਨਾਂ ਮਾੜੇ ਸਿੱਟੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣਾ। “ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਵਾਪਸ ਫੋਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਲੱਗਦਾ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।”
- ਮਾੜੇ ਨਤੀਜੇ ਕੱਢਣਾ। “ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਪਾਰਟੀ ਵਿਚ ਸੱਦਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਉੱਥੇ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋਣਗੇ।”

ਤੁਸੀਂ ਅਸਲੀਅਤ ਵੱਲ ਦੇਖ ਕੇ ਆਪਣੇ “ਸੋਚਣੀ ਦੇ ਜਾਲ” ਨੂੰ ਚੈਲੰਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਗਲੀ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ “ਸੋਚਣੀ ਦੇ ਜਾਲ” ਵਿਚ ਫਸਦੇ ਦੇਖੋ ਤਾਂ ਅਸਲੀਅਤ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ। ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਇਹ ਹਨ:



- ਕੀ ਇਸ ਖਿਆਲ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਹੈ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਹਾਲਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੱਖਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ? ਕੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਰਹਿ ਗਈ ਹੈ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਆਇਆ/ਆਈ ਹਾਂ? ਉਦੋਂ ਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ?
- ਜੇ ਮੇਰਾ ਦੋਸਤ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਾਂਗਾ/ਕਹਾਂਗੀ?

ਅਸਲੀਅਤ ਵੱਲ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ “ਸੋਚਣੀ ਦੇ ਜਾਲ” ਵਾਲੇ ਖਿਆਲ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਤੁਲਤ, ਅਸਲੀਅਤ ਆਧਾਰਿਤ ਖਿਆਲ ਵਿਚ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।



## ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

### ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰੋ

ਅਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸੌਖ ਨਾਲ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਇੰਨਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਐਕਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਤਾਂ ਸਟਰੈੱਸ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਵਧਦਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।



ਹੱਲ ਸੋਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। “ਇਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕਿਉਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ” ਸੋਚਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੱਲ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਇਕ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਅਗਲੀ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

**ਕਦਮ 1:** ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਕੀ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਉਦੋਂ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

**ਕਦਮ 2:** ਵੱਖਰੇ ਹੱਲਾਂ ਜਾਂ ਅੰਤਿਮ ਟੀਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋਵੇ ਸੋਚੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਲਉ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਬੇਅਕਲੀ ਵਾਲੇ ਵੀ ਲੱਗਦੇ ਹੋਣ।

**ਕਦਮ 3:** ਉਹ ਹੱਲ ਚੁਣੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋਵੇ ਕਿ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ।

**ਕਦਮ 4:** ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਹੱਲ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਲੈਨ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਲੈਨ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

**ਕਦਮ 5:** ਆਪਣੀ ਪਲੈਨ ਨੂੰ ਐਕਸ਼ਨ ਵਿਚ ਲਿਆਉ। ਆਪਣੀ ਸੰਤੁਲਤ, ਅਸਲੀਅਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਸੋਚਣੀ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

**ਕਦਮ 6:** ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਪਿੱਛੇ ਝਾਤੀ ਮਾਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਲੈਨ ਨੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਨੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਕਦਮ 2 ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਲਿਸਟ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵੱਖਰਾ ਹੱਲ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਇਕ ਨਵੀਂ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉ। ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਚੱਲਦੇ ਰਹੋ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਲੈਂਦੇ ਜਿਹੜਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### 3. ਸਹਿਜ ਹੋਵੋ

ਸਹਿਜ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਟਰੈੱਸ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ ਦਾ ਇਹ ਇਕ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਕਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲਈ ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਹਿਜ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਕੱਢਦੇ ਤਾਂ ਸਟਰੈੱਸ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦ ਤੱਕ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਦੇਖਣਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਔਖੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਚੰਗੇ ਪੱਖ ਦੇਖਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਆਰਾਮਦੇਹ (ਰੀਲੈਕਸ) ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸੌਖੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਯੋਗਾ, ਧਿਆਨ ਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ
- ਅਰਦਾਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨ ਜਾਣਾ
- ਪੜ੍ਹਨਾ, ਆਰਟ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬਾਗਬਾਨੀ
- ਕੁਦਰਤ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀਚ ਨੂੰ ਜਾਣਾ
- ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਖਾਣਾ
- ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਕੋਈ ਮੂਵੀ ਜਾਂ ਸ਼ੋਅ ਦੇਖਣਾ

ਇਹ ਬਹੁਤ ਸੌਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਕਰਨਾ, ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂਡ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## 4. ਸੁਗਲ ਕਰੋ !

ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਜ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਸਟਰੈੱਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਇਕ ਲਿਸਟ ਬਣਾਉ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਉ। ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਇਹ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਹੁਨਰ ਵਰਤੋ।

- ਇਕ ਉਦਾਹਰਣ ਇਹ ਹੈ: ਤੁਸੀਂ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਜਾਂ ਬੁਣਨਾ ਆਪਣੀ ਲਿਸਟ ਉੱਪਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਕੁਝ ਹੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਲੰਚ ਬਰੇਕ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬ ਜਾਂ ਬੁਣਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਨਾਲ ਲਿਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## 5. ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਦ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਇਕ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਚੰਗੇ ਸਮੇਂ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ।



## ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

### ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ

ਸਮਾਜਿਕ ਨੈੱਟਵਰਕ (ਮੇਲ-ਜੋਲ) ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਇਕ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਾਜਿਕ ਨੈੱਟਵਰਕਸ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚਲੇ ਉਹ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਾਮਯਾਬੀਆਂ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

- ਕੁਝ ਲੋਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿਚ ਚੰਗੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕੁਝ ਲੋਕ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿਚ ਚੰਗੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਬੀਸਿਟਿੰਗ ਜਾਂ ਗਰੋਸਰੀ ਖਰੀਦਣਾ। ਇਹ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕੁਝ ਲੋਕ ਵੱਖਰਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਵਿਚ ਚੰਗੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਲੀਅਤ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕੁਝ ਲੋਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਚੰਗੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਹਤਰ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।





## ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਕੋਲ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨੈੱਟਵਰਕ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ, ਦੋਸਤ, ਸਾਥੀ-ਵਰਕਰ, ਜਮਾਤੀ, ਗੁਆਂਢੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਦਦ ਦਾ ਤਕੜਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹਨ:

- ਮਦਦ ਮੰਗੋ। ਹੋਰ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਸੋਚੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਰਗਰਮੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਗਰੁੱਪ ਜਾਂ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ, ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਇਕ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਸੁਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਮੱਸਿਆ ਲਈ ਮਦਦ ਲੱਭਣ ਦਾ ਇਕ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।
- ਮਾੜੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਦਿਉ। ਸਾਡੇ ਨੈੱਟਵਰਕਸ ਵਿਚਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਔਖਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਦੇ ਕਦੇ ਸਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



## ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

### ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ

ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਵੀ ਇਕ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ।

### ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪਵੇ ਮਦਦ ਮੰਗੋ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਮਦਦ ਲੱਭਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹੋ ਗੱਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵੀ ਸਹੀ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਉਦੋਂ ਸੌਖਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਫੜੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।



## ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਫੋਨ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਹਫਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਬੋਲੀ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ: ਕਿਸੇ ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਦਾ ਨਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਬੋਲੋ। ਫੋਨ 'ਤੇ ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਦੇ ਆਉਣ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।

### 310 ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸੁਪੋਰਟ ਲਾਈਨ

**310-6789 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ** (ਏਰੀਆ ਕੋਡ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ)

ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਗੁਪਤ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਮਦਦ, ਸੰਕਟ ਵਿਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਵਿਚਲੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਕਰ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਵਿਚ ਪਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਖੁਦਕਸ਼ੀ ਦੇ ਖਿਆਲ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਦੇ ਫਿਕਰ
- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚਲੇ ਮਤਭੇਦ ਅਤੇ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ
- ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਇਕੱਲਤਾ

### ਕਮਿਊਨਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ - ਬੀ ਸੀ 211

**2-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ**

ਕਮਿਊਨਟੀ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਮਦਦਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਉ। ਮਦਦਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਚ, ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਿਚ ਮਦਦ, ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਦਦ, ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ, ਬੋਲੀ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਮਦਦਾਂ, ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਵਸੀਲੇ, ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ, ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

### ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ

**8-1-1 ਜਾਂ 604-215-8110 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ**

ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੰਦੀ ਹੈ

- ਸਿਹਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਸਲਿਆਂ ਜਾਂ ਫਿਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਰਸ ਤੋਂ ਸਲਾਹ
- ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਮਦਦ
- ਹਿਲਜ਼ੁਲ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੋਂ ਸਲਾਹ
- ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੋਂ ਸਲਾਹ
- ਖਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਤੋਂ ਮਦਦ

**ਡਿਸਕਲੇਮਰ (ਦਾਅਵਾ-ਤਿਆਗ):** ਇਹ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਹੈਲਥ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ (ਐੱਸ ਏ ਐੱਚ ਆਈ) ਔਫ ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਵਲੋਂ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ, ਬੀ ਸੀ ਡਿਵੀਜ਼ਨ ਅਤੇ ਬੀ ਸੀ ਪਾਰਟਨਰਜ਼ ਫਾਰ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸਬਸਟੈਂਸ ਯੂਜ਼ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਆਗਿਆ ਲੈ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਬੀ ਸੀ ਪਾਰਟਨਰਜ਼ ਫਾਰ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸਬਸਟੈਂਸ ਯੂਜ਼ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ, ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਕਾਰਜ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਅੰਤਿਮ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ ਦੀ ਤਸਦੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਅਸਲੀ ਰੂਪ ਦੇਖਣ ਲਈ

[www.heretohelp.bc.ca/plainerlanguage-series](http://www.heretohelp.bc.ca/plainerlanguage-series) 'ਤੇ ਜਾਓ।



[www.fraserhealth.ca/sahi](http://www.fraserhealth.ca/sahi)

ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?  
ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਕਮਿਊਨਟੀ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

 ਟੈਕਸਟ, ਵਟਸਐਪ, ਜਾਂ 236-332-6455 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

 ਸਾਨੂੰ [SouthAsianHealth@fraserhealth.ca](mailto:SouthAsianHealth@fraserhealth.ca) 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ।