



ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਜਵਾਨੀ ਤੱਕ ਦਾ ਸਫ਼ਰ ਸਰੀਰਕ, ਸਮਾਜਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਵਾਪਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਮਿਜਾਜ਼ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜੇਪਨ ਵਰਗੇ ਆਮ ਵਿਵਹਾਰ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਉੱਭਰ ਰਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਨੌਜਵਾਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਸਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹਾਲਾਤ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਅਤੇ ਅਰਥਪੂਰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੀਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੀ ਪੂਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ, ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਨੌਜਵਾਨ ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਲਚਕੀਲੇ
- ਲਚਕਦਾਰ
- ਅਨੁਕੂਲ
- ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜੇ ਹੋਏ।

ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਤਣਾਅ, ਗੁੱਸੇ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਮਿਜਾਜ਼ ਬਦਲਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸਭ ਆਮ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਦਖ਼ਲ ਦੇਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਥੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਵਿਕਲਪ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਖੋਜ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ ਕਿਸੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਜਮਾਂਦਰੂ ਕਾਰਕ - ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ
- ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਅਨੁਭਵ - ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, ਅਣਗਹਿਲੀ, ਮੌਤ ਜਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਸਦਮਾ
- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਕ - ਸਵੈ-ਮਾਣ, ਸੰਪੂਰਨਤਾਵਾਦ, ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਜਾਂ ਸੋਚਣ ਦੀ ਸ਼ੈਲੀ
- ਮੌਜੂਦਾ ਹਾਲਾਤ - ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਤਣਾਅ, ਪੈਸੇ ਦੇ ਮੁੱਦੇ, ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਿੱਜੀ ਰਿਸ਼ਤੇ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚੁਣੌਤੀਆਂ
- ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸੱਟ
- ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ - ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗ।

ਉਹ ਸੰਕੇਤ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਮਾਪੇ ਅਕਸਰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਉਹ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਵੱਖਰਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹਨ।

ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਆਮ ਸੰਕੇਤ ਹਨ ਜੋ ਸੁਝਾਅ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਵੀਆਂ, ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਨਾ ਲੈਣਾ ਜੋ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਭੁੱਖ ਜਾਂ ਸੌਣ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਇਕੱਲੇ ਬਿਤਾਉਣਾ
- ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਾਰਨ ਦੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚਿੜਚਿੜੇ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣਾ
- ਸਕੂਲ, TAFE, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ
- ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਘਾਟ
- ਆਪਣੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ੋਖਮ ਭਰੇ ਵਤੀਰੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
- ਅਸਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਣਾਅ ਗ੍ਰਸਤ, ਚਿੰਤਤ, ਉਦਾਸ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਰੋਣਾ
- ਨਕਾਰਾਤਮਕ, ਦੁਖਦਾਈ, ਅਜੀਬ ਜਾਂ ਅਸਧਾਰਨ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ।

ਆਪਣੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਪਰਿਵਾਰ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਅੱਖੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਉਸ ਸਮੇਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਹਰ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤ ਲੱਗਦਾ ਹੈ:

- ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਅਤੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਹਮਦਰਦੀ ਦਿਖਾਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਰਾਏ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਉੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋ
- ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲਓ - ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 'ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ' ਜਾਂ 'ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ' ਲਈ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਇਕੱਠੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲਓ
- ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਖੂਬੀਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਫੀਡਬੈਕ ਦਿਓ
- ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ - ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ
- ਆਪਣੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਗੱਲਬਾਤ (ਚੈੱਕ-ਇਨ) ਕਰੋ।

ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ

ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ
- ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ
- ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਟੌਤੀ ਕਰਨਾ
- ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ
- ਢੁੱਕਵੀਂ ਨੀਂਦ ਲੈਣਾ
- ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣਾ।

ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਮੱਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੋਨਾਂ ਲਈ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇੱਕ ਢੁੱਕਵੀਂ ਸੇਵਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ **ਹੈੱਡਸਪੇਸ ਸੈਂਟਰ** ਜਾਂ **ਈ-ਹੈੱਡਸਪੇਸ** ਅਤੇ ਸ਼ੁਪਲੀਅਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਸਿੱਧੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ। ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੁੱਛਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੋਣਾ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ

ਕਿਸੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਜੋ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਕੁੱਝ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮੱਦਦ ਲਓ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਚੰਗੀ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਆਦਰਸ਼ ਵੀ ਬਣ ਰਹੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਉਪਯੋਗੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ

- Beyond Blue (**ਬਿਓਂਡ ਬਲੂ**): 1300 224 636 ਜਾਂ beyondblue.org.au
- Lifeline (**ਲਾਈਫਲਾਈਨ**): 13 11 14 ਜਾਂ lifeline.org.au
- SANE Australia: 1800 187 263 ਜਾਂ sane.org
- mindhealthconnect (**ਮਾਈਂਡਹੈਲਥ ਕਨੈਕਟ**): 1800 55 1800 or mindaustralia.org.au/carers
- ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਹੈਲਪਲਾਈਨਜ਼ (ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਹਰ ਰਾਜ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ) - ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਨਾਲ Parentline (ਪੈਰੈਂਟਲਾਈਨ) ਵੀ Google (ਗੂਗਲ) ਕਰੋ



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੈੱਡਸਪੇਸ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੀ ਭਲਾਈ ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ **headspace** ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, headspace.org.au 'ਤੇ ਜਾਓ।



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ 000 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ **1300 659 467 'ਤੇ Lifeline (ਲਾਈਫਲਾਈਨ) ਨੂੰ 13 11 14 ਜਾਂ Suicide Call Back Service (ਸੁਸਾਈਡ ਕਾਲ ਬੈਕ ਸਰਵਿਸ) 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।**

Headspace ਕਲੀਨਿਕਲ ਰੈਫਰੈਂਸ ਗਰੁੱਪ ਨੇ ਇਸ ਕਲੀਨਿਕਲ ਸਰੋਤ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।
ਤੱਥੇ ਸ਼ੀਟਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਖਾਸ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਦੇ ਬਦਲ ਵਜੋਂ ਬਣਨ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਪੱਖੋਂ ਇਹਨਾਂ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਹੀ ਹੈ, ਹੈੱਡਸਪੇਸ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤੀਬੱਧਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਵਾਰੰਟੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਹੀ, ਮੌਜੂਦਾ, ਸੰਪੂਰਨ, ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਜਾਂ ਢੁੱਕਵੀਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਇਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਿੱਧੇ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧੇ ਘਾਟੇ, ਨੁਕਸਾਨ, ਜਾਂ ਵੀ ਲਾਗਤ ਜਾਂ ਖਰਚੇ ਲਈ ਸਾਰੀ ਸਿੱਧੇਵਾਰੀ ਅਤੇ ਦੇਵਦਾਰੀ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਵਰਜਨ 3.1, 5 ਦਸੰਬਰ 2022