

Build your Punjabi vocabulary

This glossary of terms and phrases is aimed as a conversation building resource. Taking the first step to initiate conversations about our thoughts and feelings can be tricky. We hope that this glossary can help you communicate your inner worlds more clearly and bridge some of the language gap. We're sending you strength!

I feel _____ a lot/sometime: ਮੈਂ ਬਹੁਤ/ਕਈ ਵਾਰ _____ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ

Overwhelmed: ਹਾਵੀਪਨ

Stressed: ਤਣਾਅ-ਗੁਸਤ

Sad: ਉਦਾਸ

Anxious/anxiety: ਚਿੰਤਤ/ਚਿੰਤਾ

Lonely: ਇਕੱਲਾਪਨ

The urge to self-harm: ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ

Demotivated: ਘੱਟ ਉਤਸੁਕ

I have _____: ਮੈਨੂੰ _____ ਹੈ

Depression: ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ (ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ)

Anxiety: ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ

Panic attacks: ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਦੌਰੇ ਪੈਣੇ

Eating disorder: ਖਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ

Bipolar disorder: ਬਾਈਪੋਲਰ ਡਿਸਆਰਡਰ

Drug and alcohol issues: ਨਸ਼ੇ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ

Trauma: ਸਦਮਾ ਲੱਗਾ

Intrusive thoughts: ਅਣਚਾਹੀਆਂ ਸੋਚਾਂ

Flashbacks: ਫਲੈਸ਼ਬੈਕ (ਪਿਛਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਚੇਤੇ ਆਉਣੀਆਂ)

Suicidal thoughts: ਆਤਮਘਾਤੀ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣੇ

I have trouble sleeping: ਮੈਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ

I can't concentrate: ਮੈਂ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ

I am being bullied at school/work: ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ/ਕੰਮ 'ਤੇ ਧੱਕੇਸ਼ਾਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ

I am having trouble with my relationship/friendships: ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ/ਦੋਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਆ ਰਹੀ ਹੈ

I need your help/can you help me? ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ/ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

I am worried for my mental wellbeing: ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਚਿੰਤਤ ਹਾਂ

Can I talk about my worries with you? ਕੀ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

Can I speak truthfully? ਕੀ ਮੈਂ ਸੱਚ ਬੋਲ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

It's been difficult for me: ਇਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਔਖਾ ਸੀ

Can I please have some time for myself? ਕੀ ਮੈਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਲੈ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

I will talk to you when I am ready: ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਤਿਆਰ ਹੋਵਾਂਗਾ/ਗੀ ਤਾਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗਾ/ਗੀ

I feel distressed when you...

ਮੈਂ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ...

...ignore me: ...ਮੈਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ

...yell at me: ...ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਚੀਕਦੇ ਹੋ

...talk over me: ... ਮੇਰੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਕਟਦੇ ਹੋ

Please listen to me before you say anything: ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕੁੱਝ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੇਰੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ

Telling you this makes me feel...

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਕੇ ਮੈਨੂੰਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

...nervous: ਘਬਰਾਹਟ

...anxious: ਚਿੰਤਾ

...hopeful: ਆਸ

...embarrassed: ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ

...ashamed: ਸ਼ਰਮ

...guilty: ਦੋਸ਼ੀ ਪਣ

...self-conscious: ਸਵੈ-ਚੇਤੰਨ

...empowered: ਤਾਕਤ

...pro-active: ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ

...mature: ਸਮਝਦਾਰੀ

but I'm telling you this because...
ਪਰ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਦੱਸ ਰਿਹਾ/ ਰਹੀ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ...

...I have struggled with unexplained anger or rage
...ਮੈਂ ਅਣਜਾਣ ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਕ੍ਰੋਧ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ

...This has been troubling me for a long time
ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ

...I want to learn how to cope with negative thoughts and feelings
ਮੈਂ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਝਣਾ ਹੈ

It is making it hard for me...
ਇਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਔਖਾ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ...

...to be productive at school/work
ਸਕੂਲ/ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋਣਾ

...enjoy the things I usually enjoy doing
ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਨਣਾ ਜੋ ਮੈਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ

...be present with family and friends
...ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣਾ

I would like to ...
ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ...

...talk to a doctor/psychologist/school counsellor/teacher
ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ/ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ/ਸਕੂਲ ਕਾਉਂਸਲਰ/ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

...get a mental health care plan
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ

...find a support group
ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ

...understand why I am feeling this way
ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ

**It is important that...
ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ...**

... I feel valued, loved and seen
ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਕਦਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਪਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਹੋਂਦ ਪਹਿਚਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂ

... we don't talk over each other
ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਠੱਕ ਠੱਕ ਕਰਦੇ ਨਹੀਂ

... I can be independent and have my decisions respected
ਮੈਂ ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰ ਹੋਵਾਂ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਫ਼ੈਸਲਿਆਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ

... I have time to rest
ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ

I did not say anything before because I...

ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ...

...am afraid of your judgement
ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਰਣੇ ਤੋਂ ਡਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ

...did not want you to feel disappointed in me
ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਦੀ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ

...felt like a failure
ਇੱਕ ਅਸਫਲਤਾ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ

I hope we can work on having a better relationship. I will still listen and respect you but I also need...

ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਾਂਗਾ/ਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਾਂਗਾ/ਗੀ ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

...to be respected: ...ਕਿ ਮੇਰਾ ਆਦਰ ਹੋਵੇ

... you to trust my word: ... ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀ ਗੱਲ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ

...to go out and meet friends, it's important for me to socialise and build meaningful connections with the people around me
ਬਾਹਰ ਘੁੰਮਣ ਜਾਵਾ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਂ, ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸਾਰਥਕ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਵਾਂ

...have freedom to do things that I enjoy

...ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਹੋਵੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਆਨੰਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ

...decide my own subjects and course in life
ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਾਂ

Mum and dad, can I talk to you about something that has been troubling me a lot lately? I hope you can listen with an open mind and listen to what I have to say. I've had to muster up a lot of courage for this. I've feel very ashamed and afraid to tell you but I have been feeling very sad for the past few months and it won't go away. I can't concentrate at school/work and don't feel motivation to do anything. Everything feels very hard and I don't know why. I need your support. I would like to see a GP to get a mental health care plan so that I can see a psychologist and learn how to cope with these thoughts and feelings. It would mean a lot to me if you can help me.

ਮੰਮੀ ਅਤੇ ਡੈਡੀ, ਕੀ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ? ਮੈਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਸੁਣੋਗੇ ਅਤੇ ਜੇ ਮੈਂ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਉਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸੁਣੋਗੇ।

ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹਿੰਮਤ ਕਰਨੀ ਪਈ ਹੈ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਿਆਂ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਅਤੇ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ ਪਰ ਮੈਂ ਪਿਛਲੇ ਕੁੱਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਮੈਂ ਸਕੂਲ/ਕੰਮ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਵੀ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ। ਸਭ ਕੁੱਝ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਕਿਉਂ। ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮੈਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ/ਰਹੀ ਤਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਸਕਾਂ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਝਣਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

I understand that you want the best for me, and I want to succeed and do well in life too. But the pressure that you are putting me under is affecting my sleep, mental health, social life and will to live. I need space and time to properly rest and recover.

ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਲਈ ਬੇਹਤਰੀਨ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਸਫਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਚੰਗਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ। ਪਰ ਜੇ ਦਬਾਅ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹ ਮੇਰੀ ਨੀਂਦ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਜੀਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਇਕਾਤ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

I need the independence to explore and grow so I can learn to stand up for myself and make good decisions in the future for my career, studies and life.

ਮੈਨੂੰ ਪੜ੍ਹਚੋਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕਰੀਅਰ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਚੰਗੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣਾ ਸਿੱਖ ਸਕਾਂ।

I need your help: ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

I appreciate you listening to me: ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਮੇਰੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ

Thank you for being here for me: ਮੇਰੇ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ

Your understanding means a lot to me: ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਝ ਮੇਰੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ