ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਾ (ਸਾਈਕੋਥੈਰਪੀ)

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ, ਨਵਾਂ ਨਜ਼ਰੀਆ ਦੇਖਣ, ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਸਮਰਥਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਖਾਸ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਾ ਕੀ ਹੈ?

ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਾ* ਇੱਕ ਇਲਾਜ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਦੁਆਰਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ (ਮਰੀਜ਼ ਜਾਂ ਕਲਾਇੰਟ) ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਕ ਜਾਂ ਕੌਂਸਲਰ) ਵਿਚਾਲੇ ਸਾਂਝੀ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੋਜ ਨਾਲ ਸਾਬਤ ਕੀਤੀਆਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੱਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਖ-ਚੈਨ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਮਕਸਦ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਹੁਨਰ ਦੇਣਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਿਬਟਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇ।

ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਆਮ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਗੁੱਸਾ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਾ ਕਦੇ ਕਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਇਲਾਜਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

*ਨੋਟ: ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸੂਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਈਕੋਥੈਰਪੀ (ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਾ) ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੂਬਿਆਂ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਰੇਗੂਲੇਸ਼ਨਾਂ ਵੇਖੋ।

ਆਮ ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਾ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਾਵਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਆਮ ਥੈਰਪੀਜ਼ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੋਜ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਾਬਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

- ਕਾਗਨੀਟਿਵ-ਬਿਹੇਵਿਅਰਲ ਥੈਰੇਪੀ (CBT): ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਵਰਤਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੁਖ-ਚੈਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਐਂਜ਼ਾਇਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰ ਲਈ ਆਮ ਇਲਾਜ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਸਦਮੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਡਾਇਲੇਕਟਿਕਲ ਬਿਹੇਵਿਅਰ ਥੈਰੇਪੀ (DBT): CBT ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ

ਅਤੇ ਬਦਲਾਅ ਵਿਚਾਲੇ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ, ਤੀਬਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਣ, ਤਕਲੀਫ਼ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਾਰਡਰਲਾਈਨ ਪਰਸਨਾਲਿਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰ ਲਈ ਆਮ ਇਲਾਜ ਹੈ।

- ਐਕਸਪਟੈਂਸ ਐਂਡ ਕਮਿਟਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ (ACT): CBT ਵਰਗੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, ਐਂਜ਼ਾਇਟੀ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਸਕਿਜੋਫ੍ਰੀਨੀਆ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਮਾਈਂਡਫੁਲਨੈੱਸ ਆਧਾਰਿਤ ਇਲਾਜ: ਮਾਈਂਡਫੁਲਨੈੱਸ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਥੈਰੇਪੀਕ ਤਰੀਕੇ। ਇਹ ਅਕਸਰ CBT, DBT ਅਤੇ ACT ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਇੰਟਰਪਰਸਨਲ ਥੈਰੇਪੀ (IPT): ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ, ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਅਤੇ ਟਕਰਾਵ ਹੱਲ ਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। IPT ਅਕਸਰ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਿਹੜੀ ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਾ ਮੇਰੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀ ਚੋਣ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਦਾਨ, ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਸਮਝ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਾਵਾਂ ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਿਹੜਾ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਠੀਕ ਹੈ?

ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਾ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ, ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੋਚਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਾ ਕਾਫ਼ੀ ਮਿਹਨਤ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸੁਖਾਵਾਂਜਨਕ ਜਾਂ ਨਿਰਬਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਾ ਦੇ ਔਖੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੀਆ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਇਲਾਜ਼ ਫੈਸਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਿਲਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੈਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਲਾਭ ਲਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹੋ।

ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਸਵਾਲ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਖਲਾਈ, ਮਹਾਰਤ ਦੇ ਖੇਤਰ, ਅਤੇ ਤਜਰਬਾ ਕੀ ਹਨ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਈਕੋਥੈਰਪੀ ਦੇਣ ਲਈ ਲਾਇਸੈਂਸ ਜਾਂ ਸਰਟੀਫਾਈਡ ਹੋ?
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਈਕੋਥੈਰਪੀ ਵਰਤਦੇ ਹੋ? ਮੇਰੇ ਨਿਡਾਣ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਸ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਸਬੂਤ ਕੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ?
- ਮੈਂ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? ਸੈਸ਼ਨ ਕਿਵੇਂ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਦੇਖਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
- ਕੀ ਇਸ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਜੋਖਮ ਹਨ?
- ਕੀ ਇਸ ਦੀ ਕੋਈ ਕੀਮਤ ਹੈ?
- ਕੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੀਡੀਓ ਕਾਨਫ਼ਰੰਸ, ਈਮੇਲ, ਜਾਂ ਫੋਨ?

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਸਵਾਲ:

- ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਇਸ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ?
- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿੱਥੋਂ ਆ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ

ਕੀ ਲੱਭ ਰਿਹਾ ਹਾਂ?
- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਗੱਲ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਨਿਰਣੇ ਦੇ ਸੁਣੀ ਜਾਵੇਗੀ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਉਮੀਦਾਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਮੇਰੇ ਲਈ ਹਕੀਕਤ-ਪਸੰਦ ਹਨ?
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ, ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਧੇ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਨਿੱਜੀ ਨਹੀਂ ਹੈ -- ਇਲਾਜ ਸੰਬੰਧੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਉਨਾ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਾ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਸਾਇਕੋਥੈਰਪੀ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ—ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰਕਾਰੀ ਸਿਹਤ ਸਿਸਟਮ (ਜਿੱਥੇ ਸਰਕਾਰ ਖਰਚਾ ਕਰਦੀ ਹੈ), ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨੌਕਰੀਦਾਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਬੇਨਿਫਿਟ ਦਿੰਦਾ ਹੈ), ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਕਲਿਨਿਕ (ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਫੀਸ ਭਰਦੇ ਹੋ ਜੇ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਨਹੀਂ ਕਵਰ ਕਰਦੀ)। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਖ਼ਰਚਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਘੱਟ ਫੀਸ ਵੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਜਾਂ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਏਜੰਸੀ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਲੋਕਲ ਮੈਨਟਲ ਹੈਲਥ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
- ਵੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀ (ਪਰਿਵਾਰ) ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਬੇਨਿਫਿਟ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਾਇਕੋਥੈਰਪੀ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਖਰਚਾ ਕਵਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕਾਲਜ/ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਰਾਸ਼ਟਰੀ, ਪ੍ਰਾਂਤੀ ਜਾਂ ਟੇਰਿਟੋਰੀਅਲ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਸੰਗਠਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਰਿਫਰਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ

ਹੋਰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (CMHA) ਵਰਗੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। 1918 ਵਿੱਚ ਬਣੀ, CMHA ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੀ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੈਨਟਲ ਹੈਲਥ ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਹੈ। ਹਰ ਪ੍ਰਾਂਤ ਦੇ ਸੈਂਕੜੇ ਪੜੋਸਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਹੈ। CMHA ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਹੌਸਲਾ ਅਫ਼ਜ਼ਾਈ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਸਰੋਤ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਰੀਕਵਰੀ ਤੇ ਲਚਕਦਾਰ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਹਰ ਨਾਗਰਿਕ ਨੂੰ ਸੁੱਖੀ ਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜੀਵਨ ਜੀਊਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, CMHA ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ: www.cmha.ca.

Translated from Canadian Mental Health Association. The information in this publication is in the public domain and may be reproduced for non-commercial use without permission.