ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨਾਲ ਮਨ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਖੁਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਹੋਰਾਂ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਨਾਲ ਹੌਸਲਾ ਅਫਜ਼ਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਮਨ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੌਜਵਾਨੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਮਨ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤੇ ਜਲਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਸਮੱਸਿਆ ਆਉਣ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਨੌਜਵਾਨ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਚੰਗਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਾਪਿਆਂ ਕੋਲ ਹਰ ਜਵਾਬ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਨਹੀਂ। ਸਿਰਫ਼ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ, ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਗਿਆਸਾ ਰੱਖਣਾ, ਤੇ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣਾ ਹੀ ਕਾਫੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਦੋਂ ਗੱਲ ਕਰਾਂ?

ਮਨ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਓ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੇ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠੋ ਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਿਖਾਓ। ਗੱਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਘਬਰਾਓ ਨਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਬੱਚਾ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚਾਂ ਬਹੁਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਨ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੈਂ ਕੀ ਕਹਾਂ?

ਇਹ ਕੁਝ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜੋ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਇਹਨਾਂ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋਗੇ, ਓਹਨਾ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਵੱਧੇਗਾ।

ਸਭ ਦੇ ਕੋਲ ਮਨ ਦੀ ਸਿਹਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮਨ ਦੀ ਸਿਹਤ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਕੁੱਲ ਸਿਹਤ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਦੀ ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਿਭਾਉਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਦੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਵਾਂਗ ਬਦਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਭਾਵੇਂ ਮਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਫਿਰ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੰਦੇ ਦਿਨ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਮੰਦਾ ਦਿਨ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤਾ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਟਕਰਾਅ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਘਾਟਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਾਲਾਤ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਦਾਸੀ, ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ

ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ ਸਧਾਰਨ ਗੱਲ ਹੈ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਾਲਾਤ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਹਾਲਾਤ ਸੁਧਰਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਵੀ ਹੌਲੇ-ਹੌਲੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਬਾਰੇ ਘਬਰਾਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਮੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਘਬਰਾਹਟ ਵੀ ਘਟ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਦੱਸੋ।

ਜੇ ਤੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਨ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰ ਤੇ ਮਦਦ ਮੰਗ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੀਆਂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਘਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨੀ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕੌਂਸਲਰ, ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵੱਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ।

ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰੁੜੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਨੂੰ ਆਂਖ ਮੂੰਦ ਕੇ ਨਾ ਮਨੇ।

ਮਨ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ, ਫਿਲਮਾਂ ਜਾਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹਕੀਕਤ ਨਾਲ ਜਾਂ ਇੱਜ਼ਤ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਵੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੀਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਮਿਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਖਤਰੇ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹੋਣ, ਪਰ ਇਹ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤੇ ਲੋੜ ਪਈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਿਹਤ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

- ਹਾਲਾਤ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬੇਹੱਦ ਘਬਰਾਹਟ ਜਾਂ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਚਿੰਤਾ
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨੀਵਾਂ ਮਨ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਰੋਣਾ
- ਬਿਨਾਂ ਕਾਰਣ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਖੁਸ਼ੀ, ਤੇਜ਼ ਸੋਚਾਂ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਦੌੜਣਾ
- ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੇਮਤਲਬ ਸਮਝਣਾ, ਮੌਤ ਜਾਂ ਭੱਜਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ
- ਬੇਹੱਦ ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ ਜਾਂ ਗੁੱਸਾ
- ਖਾਣ-ਪੀਣ, ਵਜ਼ਨ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਕੱਟਣਾ)
- ਅਜਿਹੇ ਅਹਿਸਾਸ (ਜਿਵੇਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਨਾ) ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ
- ਅਜਿਹੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜੋ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ
- ਜਾਣਕਾਰੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ

ਜੇ ਕੋਈ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲਵੋ। ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦੀ ਕ੍ਰਾਇਸਿਸ ਲਾਈਨ, ਕਿਡਸ ਹੈਲਪ ਫੋਨ **1-800-668-6868**, ਜਾਂ **First Nations and Inuit Hope for Wellness Help Line 1-855-242-3310** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੁਰੰਤ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ **911** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

ਜੇ ਕੋਈ ਨੌਜਵਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮਨ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਆਵੇ

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲਵੋ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਸੀਂ ਸੋਚ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ "ਹਾਰਮੋਨਜ਼" ਹਨ ਜਾਂ "ਵਧਣ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ," ਪਰ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਮਦਦਗਾਰ ਨਹੀਂ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਖੁਦ ਨਹੀਂ ਜੁੜ ਸਕਦੇ, ਫਿਰ ਵੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਖ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ।
- ਸੁਣਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ—ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਬਿਜ਼ੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਕੋ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਨਾ ਜੱਜ ਕਰੋ, ਸਿਰਫ਼ ਸੁਣੋ ਤੇ ਨਾਲ ਬੈਠੋ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਹੀ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਾਰੇ ਜਵਾਬ ਤੁਰੰਤ ਜਾਣਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਇਕ ਮੌਕਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਸਿੱਖੋ ਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧੋ।
- ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਦਦ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ—ਜਿਵੇਂ ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੌਂਸਲਰ, ਕੋਈ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਸੰਸਥਾ, ਕੋਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਜਾਂ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ।
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਨਿੱਜੀ ਗੱਲਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ। ਇਕ ਵਾਰ ਕੁਝ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਜਾਂ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਮੁੜ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੋਚਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਲੋੜ ਪਏ ਤਾਂ ਬਾਹਰੋਂ ਮਦਦ ਲਵੋ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਉਹ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਰੂਰਤ ਪਈ ਤਾਂ ਮਾਹਰਾਂ ਵੱਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਕੂਲ ਕੌਂਸਲਰ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ—ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਨਾਲ ਉਹ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਨਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਵਰਗੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

1918 ਵਿੱਚ ਬਣੀ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਨਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (CMHA) ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੀ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮਨ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਹੈ। ਹਰ ਸੂਬੇ ਦੇ ਸੈਂਕੜਿਆਂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ CMHA ਮਨ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ, ਸੁਧਾਰ ਅਤੇ ਹੌਸਲੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਣ ਲਈ ਵਕਾਲਤ ਤੇ ਸਰੋਤੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ CMHA ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.cmha.ca ‘ਤੇ ਜਾਓ।

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.