

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜੱਦੋ-ਜਹਿਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਮੰਗੀਏ?

ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਹੱਥ ਵਧਾਉਣਾ ਇੱਕ ਅਰਥਪੂਰਨ ਕਦਮ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਐਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜੀਪੀ, ਕਾਊਂਸਲਰ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘਬਰਾਹਟ, ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੇਝਲ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਗ਼ਲਤ ਨਾ ਕਹਿ ਦਿਓ, ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਦੱਸਣੀ ਨਾ ਭੁੱਲ ਜਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਅ ਨਹੀਂ ਸਕੋਗੇ।

ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਆਮ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਭ ਕੁੱਝ ਪਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਹੀ ਪੇਸ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕੁੱਝ ਸਧਾਰਨ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਢੁਕਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉਲਝੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਲੱਗ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨਾਮ ਦੇਣਾ ਔਖਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੀ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਧਾਰਨ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- “ਮੈਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੀ/ਰਿਹਾ ਹਾਂ।”
- “ਮੈਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਔਖਾ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ।”
- “ਮੈਨੂੰ ਕੁੱਝ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ।”

ਇਹ ਮਦਦਗਾਰ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ।

ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਆਪਣੀ ਐਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਲਿਖਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਵਾਕ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ:

- ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?
- ਇਹ ਬਦਲਾਅ ਕਦੋਂ ਤੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ

Mental Health Check In

- ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਔਖੀਆਂ ਰਹੀਆਂ
- ਨੀਂਦ, ਭੁੱਖ ਜਾਂ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ
- ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਔਖਾ ਬਣਾਇਆ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਐਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਐਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਨੋਟ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਮਦਦਗਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਓ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਆਏ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੂਡ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ, ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਲਿਆਉਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਇਹ ਲਿਆਉਣਾ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ
- ਕੋਈ ਵੀ ਹਾਲੀਆ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਨ
- ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਮੂਡ ਡਾਇਰੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਜ਼ਰੇ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਲਾਈਨਾਂ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਲੈ ਕੇ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸਵੇਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣਾ
- ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਜਾਂ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਔਖਿਆਈ ਆਉਣਾ
- ਚਿੰਤਾ, ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜੇਪਣ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਗੱਲ ਦੀ ਪੂਰੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਓਨਾ ਹੀ ਬੇਲੋ।

ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਲ ਵੀ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਆਪਣੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- “ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?”
- “ਮੇਰੇ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿਕਲਪ ਹਨ?”
- “ਮੈਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?”
- “ਮੇਰੀ ਅਗਲੀ ਐਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਤੱਕ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?”
- “ਮੇਰੀ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰੋਗੇ?”

ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਐਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ?

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਐਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
- ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਫ਼ੋਨ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
- ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਜਾਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ **000** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

ਜੇਕਰ ਗੱਲਬਾਤ ਠੀਕ ਨਾ ਲੱਗੇ?

ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗਣ ਲਈ ਹਿੰਮਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਐਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸੁਣਿਆ ਗਿਆ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ, ਤਾਂ ਇਹ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਕਿਸੇ ਹੋਰ GP ਕੋਲ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿਅਕਤੀ ਲਿਆਓ
- ਲਿਖੇ ਕਿ ਕੀ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਿਆ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਦੁਬਾਰਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ

ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਕਈ ਵਾਰ ਹਿੰਮਤ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਦੋਵੇਂ ਮੰਗਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗਣ ਦਾ ਹੱਕ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਜੱਦੋ-ਜਹਿਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ, ਉਤਸੁਕਤਾ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਮਿਲੇ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਅਤੇ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।