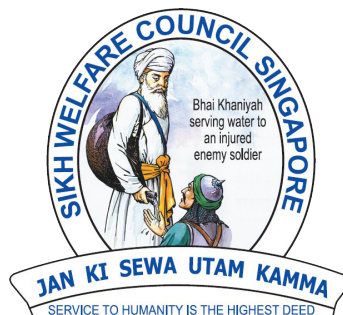




ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਗਰਿਤੀ ਸਰੋਤ ਕਿੱਟ

ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਪਹਿਲ:



ਪਿਛੋਕੜ

ਇਹ ਸਿੱਖ ਵੈਲਫੇਅਰ ਕੌਂਸਲ ਸਿੰਘਾਪੁਰ ਦੁਆਰਾ ਭਾਈਚਾਰਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਲਈ ਪਹਿਲ ਹੈ।

SIWEC ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਚਰਿੱਤਰ ਦੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਗਤ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਸਮੂਹਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਨਤਕ ਸੰਸਥਾ (IPC) ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੇਵਲ ਸਿੱਖ ਸਮਾਜ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿਅਕਤੀਗਤ, ਪਰਿਵਾਰਕ, ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੰਪਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਕੰਮ (ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ) ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਫੀ ਉਤਸ਼ਾਹ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ, ਕਾਫੀ ਕੇਸ ਸ਼ੀਓਫ਼ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ। ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਨੇ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਇਸ ਉੱਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਹੋਈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਗੱਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ (ਗਾਈਡ) ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਖੇਤਰ ਜਿਵੇਂ ਆਮ ਮਾਨਸਿਕ ਮੁੱਦੇ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ, ਸਿੰਘਾਪੁਰ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ, ਸਰੋਤ, ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੇਗੀ।

ਬੇਦਾਅਵਾ

ਇਹ ਸਰੋਤ ਕਿੱਟ ਇੱਕ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਰੋਤ ਵਜੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਸਰੋਤ ਕਿੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਨਿੱਜੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਸ ਸਰੋਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਅਤੇ ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਈ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਕੰਪਾਇਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੀਵੇਕ (SIWEC) ਨੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਹਨ ਕਿ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੌਜੂਦਾ ਅਤੇ ਸਹੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੁੱਲ ਜਾਂ ਨੁਕਸ ਲਈ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ।

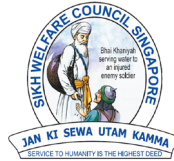
ਇਸ ਸਰੋਤ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਤੀਜੀ ਧਿਰ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸੀਵੇਕ (SIWEC) ਅਜਿਹੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਸਮੱਗਰੀ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਵਾਲੇ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹੂਲਤ ਲਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਉਤਪਾਦਾਂ ਜਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਸਰੋਤ ਦਾ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਕੇਤ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮਰਥਨ ਦਾ ਇਸ਼ਾਰਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।



ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਸਰੋਤ ਕਿੱਟ

SIWEC ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪਹਿਲ

ਅਡੀਸ਼ਨ 2021



ਸਿੱਖ ਵੈਲਫੇਅਰ ਕੌਂਸਲ (ਸ਼ੀਓਫਫ) ਦੁਆਰਾ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਪਹਿਲ ਹੈ। ਇਹ ਐਂਗਲੋ ਅਮਰੀਕਨ ਦੀ ਭਾਈਵਾਲੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਨੀਲਾ ਅਤੇ ਸੰਤਰੀ ਸ਼ੀਓਫਫ ਅਤੇ ਐਂਗਲੋ ਅਮਰੀਕਨ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿੱਟਾ ਸ਼ੁਮੂਲੀਅਤ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।



ਠੀਕ ਠਾਕ

ਆਓ ਅਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਪੁੱਛੀਏ, ਚਿੰਤਤ ਹੋਈਏ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੀਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਜੋਂ ਸਾਡੇ ਸਬੰਧਾਂ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।



ਵਿਅਕਤੀ

ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਦੀ ਬਾਂਹ ਉੱਚੀ ਹੈ ਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਿਆਨ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਨ ਵਿੱਚ ਹਨ।



ਹੱਥ

ਹੱਥ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਆਪਣੇ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵੇਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਵਜੋਂ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਸਪੀਚ ਬਬਲ

ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਰੁਝੇਵੇਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਲੰਕ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਲੋਕ

ਪਿਠਭੂਮੀ ਵਿੱਚ ਨੀਲੇ ਅਤੇ ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ ਦੇ ਕਟਆਊਟਸ ਇੱਕਠੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਖ-ਵੱਖਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਅਭੇਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਜ ਲਈ ਸਮਾਜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹਿਕ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।



ਸੂਚੀ ਪੱਤਰ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕੀ ਹੈ ?	5
ਸਮੇਂ-ਸਿਰ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕੇ ਸੰਕੇਤ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦਾ ਸਮਾਂ	
ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ	8
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ	
ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦੀ ਤਲਾਸ਼	9
ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕੀ ਹੈ?	
ਕੋਵਿਡ-19 ਮਾਹਾਂਮਾਰੀ	11
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ	13
ਉਦਾਸੀ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਉਦਾਸੀ ਚਿੰਤਾ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਘਾਟਾ ਇੱਕਲਤਾ	
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ	23
ਖੁੱਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ	
ਮਦਦ ਕਿਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ ?	27
ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ	28

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕੀ ਹੈ?

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਗਲਤ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ‘ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ’, ‘ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ’, ‘ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ’ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਇਥੇ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਬੋਧਆਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਇੱਕ ਆਮ ਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਦਾਇਰਾ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਤੱਕ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਾਲਤਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ‘ਤੇ ਵੱਖਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਵਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਰਗੀ ਇੱਕੋ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ।

ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਇੱਕ ਕਲੀਨੀਕਲ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰੇ ਪਛਾਣਯੋਗ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਭਿਆਨਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੋਚ, ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਮਾਜ, ਕੰਮ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, 50% ਲੋਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਗੇ।

ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਣ, ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣੇ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਮਕਸਦ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ, ਜਿਊਣਾ ਅਤੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਹਾਲਾਤ ਬਦਲਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਮ ਤਣਾਅ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਹੈ।



ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਮੁਲਾਂਕਣ



“ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਬਦਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਨਾਲੋਂ ਕੱਲ੍ਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮਨੁੱਖੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਪਣੀ ਸਵੈ-ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੋਲੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪੈਮਾਨੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਥੇ ਹੋ

ਸੰਕੇਤ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ

ਬਾਲਗ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ

- ♦ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਡਰ।
- ♦ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਨੀਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।
- ♦ ਉਲਝਣ ਵਾਲੀ ਸੋਚ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ।
- ♦ ਮਿਜ਼ਾਜ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਬਦਲਾਅ, ਸਮੇਤ “ਉੱਚੇ” ਜਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ।
- ♦ ਚਿੜਚਿੜੇਪਨ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਦੀਆਂ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ।
- ♦ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ।
- ♦ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸਬੰਧ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ।
- ♦ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਘੱਟ ਊਰਜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।
- ♦ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਜਿਵੇਂ ਭੁੱਖ ਦਾ ਵਧ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਕਮੀ।
- ♦ ਸੈਕਸ ਇੱਛਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ
- ♦ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ (ਭਰਮ ਜਾਂ ਭੁਲੇਖੇ ਵਿੱਚ ਜਿਸਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ)
- ♦ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥਾ, ਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਸ਼ਖਸੀਅਤ (ਸਮਝ ਦੀ ਘਾਟ ਜਾਂ ਰੋਗ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਨਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥਾ)
- ♦ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ।
- ♦ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਾਰਨਾਂ ਦੇ ਕਈ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਪੇਟ ਦਰਦ, ਅਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦਰਦ)
- ♦ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ।
- ♦ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥਾ।
- ♦ ਭਾਰ ਵਧਣ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਡਰ ਜਾਂ ਦਿੱਖ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾ।

ਨੌਜਵਾਨ ਬੱਚੇ

- ♦ ਸਕੂਲ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ।
- ♦ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ, ਉਦਹਾਰਣ ਵਜੋਂ ਸੌਣ ਵੇਲੇ/ਉੱਠਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਝਗੜਣਾ।
- ♦ ਹਾਈਪਰਐਕਟਿਵ ਵਿਵਹਾਰ (ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਭਟਕਣਾ, ਗੁੱਸਾ...)
- ♦ ਅਕਸਰ ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ ਅਉਣੇ।
- ♦ ਅਕਸਰ ਆਗਿਆ ਨਾ ਮੰਨਣੀ ਜਾਂ ਹਮਲਾ ਕਰਨਾ।
- ♦ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ।

ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ



ਸਮਾਜਿਕ ਰਹੋ



ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।
ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ,
ਨਿਯਮਤ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।

ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ



ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਦਿਆਲੂ ਬਣੋ।
ਉਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ
ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਉਤਸੁਕ ਬਣੋ



ਸਵੈ-ਸੇਵੀ (ਵਲੰਟੀਅਰ)
ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੇਵਾ
ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਨਾਂ ਅਤੇ
ਦਾਨਾਂ (ਚੈਰਿਟੀ) ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ

ਉਦਾਰ ਬਣੋ



ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਸਿੱਖਣ ਜਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ
ਆਪ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿਉ।
ਉਸ਼ਾਹਜਨਕ ਫਿਲਮਾਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ
ਹਸਾਉਦੇ ਹਨ ਦੇਖੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹੋ



ਬਿਹਤਰ ਨੀਂਦ ਲਉ।
ਚੰਗਾ ਖਾਉ।
ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ।

ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦੀ ਤਲਾਸ਼

ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਕੀ ਹਨ ?

ਬਦਨਾਮੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ

ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਕਸਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਅਪਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਸਵੈ-ਕਲੰਕਿਤ ਰਵੱਈਆ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ, ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦਾ ਡਰ ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਜਾਂ ਪਛਾਣਨਾ ਹੋ ਪਾਉਣੀ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਮ ਤੂਫਾਨ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਦੀ ਸੀਮਾ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਹੋਣ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸ਼ਇਦ ਆਪਣੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ ਹੋਣ ਪਰ ਉਹ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ “ਸਧਾਰਣ” ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਕੀ ਸੀ, ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਵੈ-ਨਿਰਭਰਤਾ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ

ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੁਤੰਤਰ ਰਹਿਣ ਦੇ ਆਦੀ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਬਾਹਰੀ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਆਪ ‘ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸੀਂ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਅਕਸਰ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ।

ਗੁਪਤਤਾ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ

ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਚਿੰਤਾ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਸਰੋਤ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ। ਗੁਪਤਤਾ ਦੇ ਉਲੰਘਣ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਦਾ ਦਾ ਡਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ‘ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਨਿਰਣਾਇਕ ਰਵੱਈਏ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਅਤੇ ਜਾਣੂੰ ਹੋਣ ਦੀ ਘਾਟ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੀ ਸਾਡੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨਿਰਾਸ਼ਾ

ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ, ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਈ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਯੋਗਦਾਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਇਕਸਾਰ ਨਮੂਨਾ ਜਿਥੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਕਾਫੀ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਕਾਫੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)

ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦੀ ਤਲਾਸ਼

ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੇ 4 ਪੜਾਅ

ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ

ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਨਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਦਖਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਤੋਂ ਭਾਵ ਕਿਸੇ ਕਰੀਬੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

1

ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2

ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਉਪਲੱਬਧਤਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਰੋਤ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਰੋਤ ਉਪਲੱਬਧ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਿ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਥੋਂ/ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ।

3

ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁਲਾਸਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੇ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਛੁਕ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਖੁਲਾਸੇ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਅਤੇ ਢੁਕਵੀਂ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

4

ਕੋਵਿਡ-19 ਮਾਹਾਂਮਾਰੀ

ਕੋਵਿਡ-19 ਮਾਹਾਂਮਾਰੀ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾ ਹੈ। ਜੈਵਿਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਮਾਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਚਿੰਨ੍ਹ/ਲੱਛਣ

ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ



ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਣਾਅ ਵਿਗਾੜ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਉਦਾਸੀ ਦੂਜੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ – ਸ਼ਰਾਬ/ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ/ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਮਾਹਾਂਮਾਰੀ

ਕੋਵਿਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ



ਤਣਾਅ

ਤਣਾਅ 60% ਬਾਲਗਾਂ ਨੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕੰਮਲ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ(ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਾਰਜਸ਼ੇਤਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਣਾਅ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ।



ਇਨਸੌਮਨੀਆ

ਨੀਂਦ ਦਾ ਨਾ ਆਉਣਾ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੀ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਦਲਾਅ ਆਏ ਹਨ, ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਨੀਂਦ ਦਾ ਨਾ ਆਉਣਾ ਹੈ। ਸਧਾਰਨ ਨੀਂਦ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ/ ਘੱਟ ਜਾਂ ਮਾੜੀ ਨੀਂਦ ਸਧਾਰਨ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ 'ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।



ਦਿਲਚਸਪੀ ਦੀ ਕਮੀ

ਦਿਲਚਸਪੀ ਦੀ ਘਾਟ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸਰੀਰਕ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਿੱਧਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ।



ਚਿੰਤਾ

ਚਿੰਤਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੰਘ/ਛਿੱਕ ਹੋਣ ਨਾਲ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਲਾਗ ਲੱਗ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਸਿੱਧਾ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਮਨੋਦਸ਼ਾ/ਮਿਜ਼ਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਮੀ

ਮਨੋਦਸ਼ਾ/ਮਿਜ਼ਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਇੱਕ ਤਾਜ਼ਾ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਿਜ਼ਾਜ਼/ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਜਿਵੇਂ ਸੁਸਤੀ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ ਅਤੇ ਗੁੱਸਾ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਉਦਾਸੀ

ਉਦਾਸੀ ਇੱਕ ਆਮ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਡਾਕਟਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਨੂੰ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਇਹ ਇਲਾਜਯੋਗ ਵੀ ਹੈ।

ਉਦਾਸੀ, ਉਦਾਸ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਅਨੰਦ ਮਾਣਿਆ। ਇਹ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਫਤਰੀ ਕੰਮ ਅਤੇ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚਿੰਨ੍ਹ/ਲੱਛਣ

- ♦ ਹਰ ਸਮੇਂ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਖਾਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।
- ♦ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਗੁਆਉਣਾ।
- ♦ ਭੁੱਖ ਜਾਂ ਬਾਂਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ।
- ♦ ਸੌਣ ਜਾਂ ਸੁੱਤੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ।
- ♦ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ, ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋਣਾ।
- ♦ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸੁਸਤ ਅਤੇ ਥੱਕਿਆ ਰਹਿਣਾ।
- ♦ ਬੇਕਾਰ, ਦੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਬੇਸਹਾਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।
- ♦ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਜਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼।
- ♦ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਅਕਸਰ ਸੋਚਣਾ।



ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਧਾਰਨਾ & ਤੱਥ

ਧਾਰਨਾ : ਉਦਾਸੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਵਾਪਰੇਗੀ।

ਤੱਥ : ਉਦਾਸੀ (ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ) ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਲਿੰਗ, ਨਸਲ ਜਾਂ ਉਮਰ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ। ਇਹ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ੧੨੧ ਮਿਲੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।

ਧਾਰਨਾ : ਉਦਾਸੀ (ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ) ਸੁਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ।

ਤੱਥ : ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਉਦਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਸੀ ਦੀਆਂ ਲਗਾਤਾਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਇੱਕ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਵਿਅਰਥਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਾ ਘਟ ਜਾਣਾ।

ਧਾਰਨਾ : ਉਦਾਸੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ।

ਤੱਥ : ਉਦਾਸੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ। ਉਦਾਸੀ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰਸਾਇਣਕ ਅਸੰਤੁਲਨ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਸੀ ਕਿਸੇ ਦੇ ਚਰਿੱਤਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨਾਕ ਸਬੰਧਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਦਮਾ ਜਾਂ ਸ਼ੂਗਰ। ਉਦਾਸੀ ਅਕਸਰ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਦਹਾਰਣ ਵਜੋਂ ਕਿਸੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦਾ ਗੁਆਉਣਾ, ਨੌਕਰੀ ਦਾ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਆਦਿ।

ਧਾਰਨਾ : ਉਦਾਸੀ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੱਥ : ਉਦਾਸੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਲਈ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਜੇ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਤਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ (ਉਦਾਸੀ) ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਗੜਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ (ਉਦਾਸੀ) ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗੜਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜਲਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।

ਧਾਰਨਾ : ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਉਦਾਸੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਹਾਂ, ਇਸ ਡਰ ਤੋਂ ਕਿ ਇਹ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਜਾਵੇਗਾ।

ਤੱਥ : ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਭਰੋਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹੱਲ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਉਦਾਸੀ (ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ) ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਗੁਪਤ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ:

ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

ਜਨਮ (ਡਿਲਵਰੀ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਦਾਸੀ (ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ)

ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਰ ਤੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਝਟਕੇ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਉਮੀਦ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ – ਉਦਾਸੀ (ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ)। ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ “ਬੇਬੀ ਬਲੂਜ਼” ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਮਨ ਦਾ ਬਦਲਣਾ, ਰੋਣ ਦੇ ਝਟਕੇ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੇਬੀ ਬਲੂਜ਼ ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਦੋ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਨਵੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਉਦਾਸੀ (ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ) ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ, ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਰੂਪ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੋਸਟ-ਪਾਰਟਮ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਘੱਟ, ਪਰ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਰੋਗ ਜਿਸਨੂੰ “ਪੋਸਟ-ਪਾਰਟਮ ਸਾਇਕੋਸਿਸ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚਿੰਨ੍ਹ/ਲੱਛਣ

ਬੇਬੀ ਬਲੂਜ਼

- ਮਨ ਦਾ ਬਦਲਣਾ
- ਚਿੰਤਾ
- ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ
- ਭਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਰੋਣਾ
- ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ
- ਭੁੱਖ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਉਦਾਸੀ



ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਦਾਸੀ (ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ)

- ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ‘ਚ ਮਨ ਦਾ ਬਦਲਣਾ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਣਾ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਪ੍ਰਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣਾ
- ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ ਜਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ
- ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥਾ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਣਾ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਉਰਜਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ
- ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਸੀ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ ਅਤੇ ਗੁੱਸਾ
- ਡਰ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ
- ਨਿਕੰਮੇਪਨ, ਸ਼ਰਮ, ਦੋਸ਼ ਜਾਂ ਅਯੋਗਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
- ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਸੋਚਣ, ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ
- ਗੰਭੀਰ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਹਮਲੇ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਵਿਚਾਰ
- ਮੌਤ ਜਾਂ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਵਿਚਾਰ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਧਾਰਨਾ & ਤੱਥ

ਧਾਰਨਾ : ਜਨਮ (ਡਲਿਵਰੀ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਬਿਲਕੁਲ ਆਮ ਉਦਾਸੀ ਵਾਂਗ ਹੀ ਹੈ।

ਤੱਥ : ਜਨਮ (ਡਲਿਵਰੀ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਗੁੱਸੇ, ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜੇਪਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਧਾਰਨਾ : ਜਨਮ (ਡਲਿਵਰੀ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਇੱਕਲੱਛਣ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦੇਖ ਜਾਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੱਥ : ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਇਕੱਠੀਆਂ ਨਜ਼ਰ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਲੜਾਈ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਧਾਰਨਾ : ਜਨਮ (ਡਲਿਵਰੀ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛੇਤੀ ਹੀ ਪੋਸਟ-ਪਾਰਟਮ (ਜਣੇਪਾ) ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੱਥ : ‘ਬੇਬੀ ਬਲੂਜ਼’ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2 ਜਾਂ 3 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 2 ਜਾਂ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਕਦੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਉਦਾਸੀ (ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ) ਜਨਮ ਤੋਂ 1 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਧਾਰਨਾ : ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਔਰਤ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

ਤੱਥ : ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਉਦਾਸੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ, ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨਲ ਕਾਰਕਾਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਔਰਤਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਸੀ ਮਾਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਪਿਆਰ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਸੂਚਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਧਾਰਨਾ : ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਉਦਾਸੀ (ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ) ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਰੋਂਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੱਥ : ਇਹ ਇੱਕ ਅਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰੇ ਹਲਾਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਵੇ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਰੁਕੇ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਕੁਝ ਨੂੰ ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ ਅਤੇ ਗੁੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਸੁੰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਬਾਹਰੋਂ ਠੀਕ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਸ਼ਾਂਤ ਰੂਪ ‘ਚ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਧਾਰਨਾ : ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਉਦਾਸੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਤੱਥ : ਇਹ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ, ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਥਰੇਪੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ:

ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਚਿੰਤਾ

ਚਿੰਤਾ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਆਮ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਸੂਚੇਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਸਬੰਧੀ ਰੋਗ ਘਬਰਾਹਟ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਆਮ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਰ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਚਿੰਤਾ ਸਬੰਧੀ ਰੋਗ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਇਲਾਜ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ। ਇਲਾਜ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਚਿੰਨ੍ਹ/ਲੱਛਣ

- ♦ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਕਿਨਾਰੇ 'ਤੇ
- ♦ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਥੱਕ ਜਾਣਾ
- ♦ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ, ਮਨ ਦਾ ਖਾਲੀ ਹੋਣਾ
- ♦ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋਣਾ
- ♦ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਹੋਣਾ
- ♦ ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ♦ ਨੀਂਦ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਸੌਣਾ, ਬੇਚੈਨੀ ਜਾਂ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨੀਂਦ



ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਧਾਰਨਾ & ਤੱਥ

ਧਾਰਨਾ : ਚਿੰਤਾ ਅਸਲ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੱਥ : ਚਿੰਤਾ ਇੱਕ ਜ਼ਾਇਜ਼, ਪਛਾਣਨਯੋਗ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਹੈ। ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕੰਮ, ਵਿੱਤੀ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਹੋਵੇ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਚਿੰਤਾ ਇੱਕ ਅਸਲ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ।

ਧਾਰਨਾ : ਚਿੰਤਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਤੱਥ : ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਲਗਾਤਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੋਕ ਕੁਝ ਖਾਸ ਹਲਾਤਾਂ ਜਾਂ ਪੜਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਉਲਟ, ਕੋਈ ਐਸਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਮੂਲੀ ਕਮੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਕੁਝ ਨਿਯਮਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਹੁਣ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਲੱਛਣ 'ਠੀਕ' ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਚਿੰਤਾ ਸਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਧਾਰਨਾ : ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੱਥ : ਤਣਾਅ ਅਟੱਲ ਹੈ; ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਇਲਾਜ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਲੋਕ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਕਸਰ ਕੁਝ ਖਾਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਧਾਰਨਾ : ਸਮਾਜਿਕ ਚਿੰਤਾ ਸ਼ਰਮੀਲੇ ਹੋਣ ਬਰਾਬਰ ਹੈ।

ਤੱਥ : ਸਮਾਜਿਕ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮੀਲੇ ਹੋਣਾ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਮੁੱਢਲੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਚਿੰਤਾ, ਇੱਕ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਸ਼ਰਮਨਾਕਤਾ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਮੀਲੇਪਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਅੰਤਰ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਪੱਧਰ ਹੈ। ਸ਼ਰਮੀਲੇ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਗੁਣ ਹੈ ਜੋ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਸਮਾਜਿਕ ਚਿੰਤਾ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਅਲੱਗ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਧਾਰਨਾ : ਇਹ ਸ਼ੱਪਸਟ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ਹੈ।

ਤੱਥ : ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ਅਕਸਰ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਚਿੰਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਅਕਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਅਕਸਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ:

ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

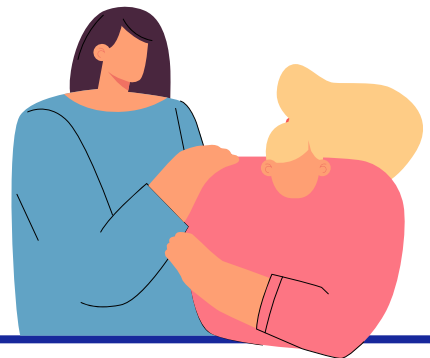
ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ

ਸੋਗ, ਕੁਝ ਗੁਆਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਕੁਝ ਗੁਆਉਣ (ਨੁਕਸਾਨ) ਦਾ ਦਰਦ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਦਮੇ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਤੋਂ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਦੋਸ਼ ਅਤੇ ਗਹਿਰੀ ਉਦਾਸੀ ਤੱਕ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਾ-ਸੋਚੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੋਗ ਦਾ ਦਰਦ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵੀ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੌਣਾ, ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਚੰਗਾ ਸੋਚਣਾ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਹਨ।

ਸੋਗ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਸੋਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ:

- ♦ ਤਲਾਕ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤਾ ਟੁੱਟਣਾ
- ♦ ਨੌਕਰੀ ਜਾਂ ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ
- ♦ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਮੌਤ
- ♦ ਕਿਸੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਸੋਗ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਉਸ ਸੋਗ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੋਗ ਰੋਗ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਚਿੰਨ੍ਹ/ਲੱਛਣ

- ♦ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਲੰਬੀ ਉਦਾਸੀ
- ♦ ਨੁਕਸਾਨ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨਾ
- ♦ ਉਦਾਸੀ ਕਾਰਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ
- ♦ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾ ਹੋਣਾ
- ♦ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ
- ♦ ਭਰਪੂਰ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ♦ ਨੁਕਸਾਨ ਪ੍ਰਤੀ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਦਰਦ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਧਾਰਨਾ & ਤੱਥ

ਧਾਰਨਾ : ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਇਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਤੱਥ : ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਇਸਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਠੀਕ ਇਲਾਜ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਧਾਰਨਾ : ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ “ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣਾ ” ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਤੱਥ : ਉਦਾਸ, ਡਰੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕੁਝ ਗੁਆਉਣ (ਨੁਕਸਾਨ) ਦੀ ਇੱਕ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੈ। ਰੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਤਕੜਾ ਮੋਰਚਾ ਲਗਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਇਜ਼ਹਾਰ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਧਾਰਨਾ : ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰੋਂਦੇ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਪਛਤਾਵਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੱਥ : ਰੋਣਾ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਇਕੱਲਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਜਿਹੜੇ ਨਹੀਂ ਰੋਂਦੇ ਉਹ ਦੂਆਂ ਵਾਂਗ ਜੀ ਦਰਦ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਇਸਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਧਾਰਨਾ : ਸੋਗ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਸਾਲ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੱਥ : ਸੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਸਮਾਂ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਧਾਰਨਾ : ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਭੁੱਲ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਗੁਆ ਚੁੱਕੇ ਹੋ।

ਤੱਥ : ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੀ ਮੌਤ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਭੁੱਲਣ ਦੇ ਸਮਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੀ ਯਾਦ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਧਾਰਨਾ : ਦੋਸਤ ਸੋਗ ਸਬੰਧੀ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰਕੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੱਥ : ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਸੋਗ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਲਿਆਉਣਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ:

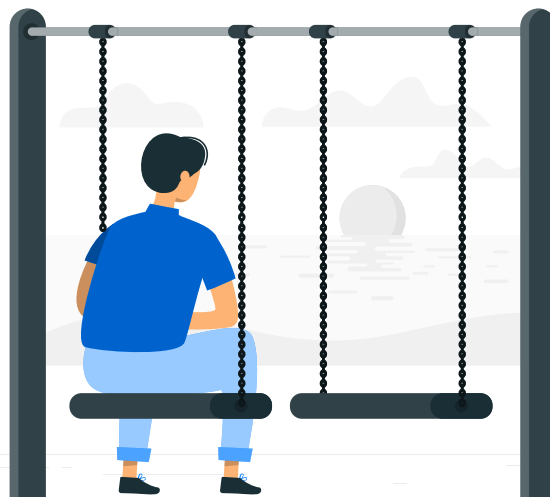
ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

ਇਕੱਲਾਪਨ

ਇਕੱਲਾਪਨ ਮਨ ਦੀ ਇੱਕ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖੀ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਪਰ ਇਕੱਲਾਪਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਲੋਕ ਇਕੱਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਜਾਂ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ (ਇਕੱਲਾਪਨ) ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਚਿੰਨ੍ਹ/ਲੱਛਣ

- ♦ ਉਰਜਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ
- ♦ ਧੁੰਦਲਾਪਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਨਾ ਹੋਣਾ
- ♦ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ, ਖਰਾਬ ਨੀਂਦ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਦੇ ਹੋਰ ਮੁੱਦੇ
- ♦ ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਕਮੀ
- ♦ ਸਵੈ-ਸ਼ੱਕ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਵਿਅਰਥਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
- ♦ ਅਕਸਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ
- ♦ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ♦ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ
- ♦ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ
- ♦ ਸ਼ੋਅ ਜਾਂ ਫਿਲਮਾਂ ਦੇਖਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ
- ♦ ਸਰੀਰਕ ਨਿੱਘ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਮ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਇਸ਼ਨਾਨ ਜਾਂ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਕੰਬਲ



ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਧਾਰਨਾ & ਤੱਥ

ਧਾਰਨਾ : ਸਮਾਜਿਕ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਅਤੇ ਇਕੱਲਾਪਨ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹਨ।

ਤੱਥ : ਸਮਾਜਿਕ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗਤਾ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਘਾਟ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਭਾਵਤ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:- ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ, ਕੁਝ ਸਮਾਜਿਕ ਸਬੰਧ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਪਰਕ। ਇਕੱਲਤਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਹੋਣ ਜਾਂ ਇਕੱਲੇਪਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਕੱਲੇਪਨ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਅਤੇ ਅਸਲ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚਲੇ ਅੰਤਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਰਣਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਧਾਰਨਾ : ਮੈਂ ਖੁਸ਼ ਵਿਆਹੁਤਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਇਕੱਲਾ ਹੋ ਗੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।

ਤੱਥ : ਵਿਆਹੁਤਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਇਕੱਲੇ ਹੋਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਸਾਂਝੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਨੇ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਕੱਲੇਪਨ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਹੈ: ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਇਕੱਲਤਾ, ਕਿਸੇ ਨੇੜਲੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਯਾਤਰ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਾਥੀ ਦੀ ਤਾਘ ਹੈ। ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਲਤਾ, ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਾਥ ਦੀ ਤਾਘ ਹੈ। ਸਮੂਹਿਕ ਇਕੱਲਤਾ ਸਾਂਝੇ ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਹਿੱਤਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਨੈੱਟਵਰਕ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਧਾਰਨਾ : ਸਮਾਜਿਕ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇਪਨ ਦਾ ਸਿਹਤ ਉੱਪਰ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ।

ਤੱਥ : ਸਮਾਜਿਕ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਓਨਾ ਹੀ ਮਾੜਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਅੱਧਾ ਪੈਕਟ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਜਾਂ ਮੋਟਾਪਾ ਹੋਣਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ 2015 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਮੌਤ ਦੀ ਵਧਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ 26 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਕੱਲੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦਿੱਤੀ, 29 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਉਹ ਜਿਹੜੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਸਨ ਅਤੇ 32 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਉਹ ਜਿਹੜੇ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਸਨ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗਤਾ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਦਾਸੀ, ਚਿੰਤਾ, ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। 2020 ਵਿੱਚ ਐਨ.ਪੀ.ਜੇ ਪਾਰਕਿੰਸਨਸ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਪੀ.ਡੀ (ਸੀ.ਏ.ਐਮ ਕੇਅਰ ਪੀ.ਡੀ) ਦੇ ਪੂਰਕ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਕ ਮੈਡੀਸਨ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਇਕੱਲਾਪਨ ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਕ (ਦਿਮਾਗੀ) ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਾਰਕਿੰਸਨਸ ਰੋਗ (ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਰੋਗ) ਨਾਲ 1527 ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ “ਮੈਂ ਇਕੱਲਾ ਹਾਂ” ਦੇ ਕਥਨ ਦਾ ਸਹੀ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਭਗ 55 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਵਧੇਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਪੱਧਰ ਵੀ ਘੱਟ ਸੀ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀਭਾਗੀਆਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਸੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੋਸਤ ਸਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਆਹ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਸੀ।

ਧਾਰਨਾ : ਇਕੱਲਾਪਨ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ (ਤਕਨੀਕ) ਦੇ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੱਥ : ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਕਨੀਕੀ ਆਦਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਚਾਰ ਸਾਧਨਾਂ (ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ) ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਅਤੇ ਦੁਖੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ (ਤਕਨੀਕ) ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਕਨੈਕਟਰ (ਜੋੜਨ ਵਾਲੀ) ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ, ਇਕੱਠਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ, ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੱਚ ਹੈ ਜੋ ਅਪਾਹਜਤਾ ਜਾਂ ਭੂਗੋਲ (ਇਲਾਕਾ) ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਫਿਰ ਤਕਨੀਕ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਾਧਨ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ:

ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

ਖੁੱਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ (ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ)

ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਦੁਖਦਾਈ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੱਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ – ਚਾਹੇ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਮਾਮੂਲੀ ਜਾਂ ਕਾਫੀ ਜ਼ਖਮ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ।

ਚਿੰਨ੍ਹ/ਲੱਛਣ

ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵਧਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਇੱਕ ਅੰਗ ਵਜੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦਰਦ ਤੋਂ ਅਸਥਾਈ ਰਾਹਤ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਰਾਹਤ ਸਿਰਫ ਅਸਥਾਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਅਜੇ ਬਾਕੀ ਹੈ। ਜਲਦੀ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦੋਸ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਇਸ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਆਰਜ਼ੀ ਰਾਹਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਆਮ ਤਰੀਕਾ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।



ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਧਾਰਨਾ & ਤੱਥ

ਧਾਰਨਾ : ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਵਾਲਾ ਹੈ।

ਤੱਥ : ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਰੂੜੀਵਾਦੀ ਸੋਚ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ “ਧਿਆਨ ਮੰਗਣ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜੋ ਖੁੱਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਇਹ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਕਿੰਨੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਉਹ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੌਸਲਾ ਰੱਖ ਕੇ ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਕਾਫੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਧਾਰਨਾ : ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਇੱਕ ਗੰਦੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ।

ਤੱਥ : ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਉਪ-ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਜਿਵੇਂ “ਗੋਥ” ਜਾਂ “ਈਮੋ” ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਵੇਖਣ ਲਈ ਰੂੜੀਵਾਦੀ ਸੋਚ ਅਪਣਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਖੋਜਾਂ ਇੱਕ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਉਪ-ਸਭਿਆਚਾਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਧਾਰਨਾ : ਕੇਵਲ ਲੜਕੀਆਂ ਹੀ ਖੁੱਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੱਥ : ਇਹ ਅਕਸਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁੜੀਆਂ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਮੁੰਡੇ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਇਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ।

ਧਾਰਨਾ : ਲੋਕ ਜੋ ਖੁੱਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ।

ਤੱਥ : ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਇਸ ਵਿਹਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮ ਵਿਚੋਂ ਖੁਸ਼ੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਲੋਕ ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲੋਂ ਦਰਦ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਵਿਵਹਾਰ ਅਕਸਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਉਦਾਸ ਰਹਿਣ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਾ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋਵੇ। ਦੂਜਿਆਂ ਨੇ ਇਸ ਦਰਦ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਵਜੋਂ ਦੱਸਿਆ ਹੈ।

ਧਾਰਨਾ : ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਤੱਥ : ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਜੋਂ ਵੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਨਹੀਂ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਮੁਸ਼ਕਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਿ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੁਝ ਲੋਕ ਜੋ ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ:

ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ

ਅੰਕੜ

ਸਿੰਘਾਪੁਰ ਵਿੱਚ

- ♦ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ 10-29 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ।
- ♦ 2020 ਵਿੱਚ ਆਵਾਜਾਈ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਨਾਲ 5 ਗੁਣਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੌਤਾਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।
- ♦ 2020 ਵਿੱਚ 452 ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕੀਤੀ ਸੀ।
- ♦ 2020 ਵਿੱਚ 70% ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਰਦ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ।
- ♦ ਹਰ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਲਈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

2020 ਵਿੱਚ:

- ♦ 2012 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ 452 ਖੁਦਕੁਸ਼ੀਆਂ ਸਿੰਘਾਪੁਰ ਵਿੱਚ 2020 ਵਿੱਚ ਹੋਈਆਂ।
- ♦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 154 ਬਜ਼ੁਰਗ ਸਨ ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੂਹ ਲਈ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀਆਂ 26% ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ।

ਚਿੰਨ੍ਹ/ਲੱਛਣ

ਗੱਲ

- ♦ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਬੋਝ ਹੋਣ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ:
“ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਮੇਰੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਬਿਹਤਰ ਰਹੇਗਾ”
- ♦ ਫਸੇ/ਅਸਹਿ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ:
“ਹੁਣ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਕੋਈ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ”
- ♦ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੀਆਂ ਧਮਕੀਆਂ:
“ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦੇਵਾਂਗਾ”

ਕਾਰਵਾਈਆਂ

- ♦ ਖਜ਼ਾਨਾ ਪਦਾਰਥਾਂ (ਵਸੀਅਤ ਆਦਿ) ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿਣਾ।
- ♦ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਖੋਜ ਕਰਨੀ।
- ♦ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਨੋਟਸ ਲਿਖਣਾ (ਈਮੇਲ/ਡਾਇਰੀਆਂ/ਬਲੌਗਸ ਸਮੇਤ)

ਮਿਜ਼ਾਜ਼ (ਮੂਡ)

- ♦ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਸਫੋਟ (ਗੁੱਸਾ, ਉਦਾਸੀ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ, ਲਾਪਰਵਾਹੀ)
- ♦ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਾ ਘਟ ਜਾਣਾ।
- ♦ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ।



ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਧਾਰਨਾ & ਤੱਥ

ਧਾਰਨਾ : ਉਦਾਸੀ (ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ) ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ।

ਤੱਥ : ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਅਕਸਰ ਦੁਖਦਾਈ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ, ਤਰਤੀਬ ਜਾਂ ਦੁਹਰਾਉ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ – ਉਦਾਸੀ (ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ) ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਣਾਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਧਾਰਨਾ : ਸਿਰਫ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਿਜ਼ਾਜ਼ (ਮੂਡ) ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਉਦਾਸ ਹਨ, ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਤੱਥ : ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦਾ ਰੂਪ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਠੋਸ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਲਈ, ਤਾਂ ਉਹ ਫੈਸਲੇ ‘ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਅਸਾਧਾਰਣ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਖੁਸ਼ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸਧਾਰਨ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਨੋਟ ਲੈਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਭਾਅ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਕਮੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋਵੋ।

ਧਾਰਨਾ : ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਇੱਕ ਦੁਰਲੱਭ ਘਟਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿੰਘਾਪੁਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਵਾਪਰਦੀ।

ਤੱਥ : ਸਿੰਘਾਪੁਰ ਵਿੱਚ, 2016 ਵਿੱਚ 429 ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਪਿਛਲੇ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਆਵਾਜਾਈ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 2.4 ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆਵਾਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। 10-29 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਵੀ ਮੌਤ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ।

ਧਾਰਨਾ : ਆਤਮ ਹੱਤਿਆਵਾਂ ਸਿਰਫ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੱਥ : ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕੁਝ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ, ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ, ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਵਰਗੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਧਾਰਨਾ : ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਨਹੀਂ ਲੰਘਣਗੇ।

ਤੱਥ : ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਸਾਰੇ ਯਤਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਮਝਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਮਰਨ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਧਾਰਨਾ : ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਲਈ ਕੋਈ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਤੱਥ : ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਇਰਾਦੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਿ ਲਈ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ:

ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

ਮਦਦ ਕਿਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਮਦਦ ਕਿਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਮਾਈਂਡਲਾਈਨ (Mindline)

ਔਨਲਾਈਨ ਸਰੋਤ ਜੋ ਸਾਡੇ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹਨ

ਸਮਾਂ : ਰੋਜ਼ਾਨਾ / 24 ਘੰਟੇ

ਵੈਬਸਾਈਟ : <https://www.mindline.sg>

ਵੈਬਸਾਈਟ ਚੈਟਬੋਟਸ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੇਅਰ ਹੋਟਲਾਈਨ (National Care Hotline)

ਖੇਤਰ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਕਾਰਣ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਸਹਿਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ 24 ਘੰਟੇ ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ।

ਸਮਾਂ : ਰੋਜ਼ਾਨਾ / 24 ਘੰਟੇ

ਟੈਲੀਫੋਨ : 1800-202-6868

ਸਿੰਘਾਪੁਰ ਭਾਰਤੀ ਵਿਕਾਸ ਸੰਸਥਾ (SINDA)

ਭਾਰਤੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ

ਸਮਾਂ : ਸੋਮਵਾਰ - ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ

ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮੀ 5 ਵਜੇ

ਸ਼ਨੀਵਾਰ

ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ 1 ਵਜੇ ਤੱਕ

ਟੈਲੀਫੋਨ : 1800-295-4554

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੰਸਥਾ (Institute Of Mental Health)

ਉਹ ਜਿਹੜੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ

ਸਮਾਂ : ਰੋਜ਼ਾਨਾ / 24 ਘੰਟੇ

ਟੈਲੀਫੋਨ : 6389 - 2222

ਸਿੱਖ ਵੈਲਫੇਅਰ ਕੌਂਸਲ ਸਿੰਘਾਪੁਰ (SIWEC)

ਸਿੱਖ ਅਤੇ ਸਿੰਘਾਪੁਰ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਸਮਾਂ : ਰੋਜ਼ਾਨਾ / 24 ਘੰਟੇ

ਟੈਲੀਫੋਨ : 6299-9234

ਸਿੰਘਾਪੁਰ ਦੇ ਸਮਾਰੀਟਨਸ (SOS)

ਕੋਈ ਵੀ ਸੌਕਟ ਅਤੇ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਵਿੱਚ

ਸਮਾਂ : ਰੋਜ਼ਾਨਾ / 24 ਘੰਟੇ

ਟੈਲੀਫੋਨ : 1800-221-4444

ਮਾਨਸਿਕ ਐਕਟ (MentalACT)

ਭਾਰਤੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਸਮਾਂ : ਰੋਜ਼ਾਨਾ / 24 ਘੰਟੇ

ਟੈਲੀਫੋਨ : 9619-3531

9776-9067

ਸਿੰਘਾਪੁਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਹਾਊਸਿੰਗ ਅਸਟੇਟਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੇਵਾ ਕੇਂਦਰ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਢਲਫਸ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਢਲਫਸ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪਤਾ ਲਗਾਓ:

<https://www.msf.gov.sg/policies/Strong-and-Stable-Families/Supporting-Families/Pages/Family-Service-Centres.aspx>

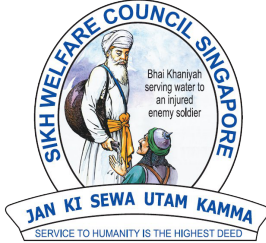
ਇਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਸਥਿਤ ਢਲਫਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ:

<https://www.msf.gov.sg/dfcs/familyservice/default.aspx>

ਕੀ ਤੁਸੀਂ
ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ

ਸਿੱਖ ਵੈਲਫੇਅਰ ਕੌਂਸਲ ਸਿੰਘਾਪੁਰ ਅਤੇ ਐਂਗਲੋ ਅਮੈਰੀਕਨ ਅੰਬੈਸੇਡਰਸ ਫੌਰ ਗੁੱਡ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਪਹਿਲ ਹੈ।



ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਟੀਮ

ਸਰਬਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਕਮੇਟੀ (ਸ਼ੀਓਫ), ਪ੍ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ ਆਫ ਯੰਗ ਸਿੱਖ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ
ਜੀਵਨ ਗਿੱਲ, ਵਲੰਟੀਅਰ (ਸ਼ੀਓਫ) ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਕੁਆਰਡੀਨੇਟਰ
ਹਰਵੀਨ ਕੌਰ ਗਿੱਲ, ਵਲੰਟੀਅਰ (ਸ਼ੀਓਫ) ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਕੁਆਰਡੀਨੇਟਰ
ਜੇਨੇਲੇ ਮਠਾਰੂ, ਐਂਗਲੋ ਅਮੈਰੀਕਨ, ਅੰਬੈਸੇਡਰ ਫੌਰ ਗੁੱਡ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਲੰਟੀਅਰ
ਫਰਾਂਸਿਸ ਲਿਮ, ਐਂਗਲੋ ਅਮੈਰੀਕਨ, ਅੰਬੈਸੇਡਰ ਫੌਰ ਗੁੱਡ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਲੰਟੀਅਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਕੁਆਰਡੀਨੇਟਰ
ਗੁਰਮੀਤ ਵਿਲਖੂ, ਐਂਗਲੋ ਅਮੈਰੀਕਨ, ਅੰਬੈਸੇਡਰ ਫੌਰ ਗੁੱਡ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਲੰਟੀਅਰ
ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਐਂਗਲੋ ਅਮੈਰੀਕਨ, ਅੰਬੈਸੇਡਰ ਫੌਰ ਗੁੱਡ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਲੰਟੀਅਰ
ਚਿਮਗੀ ਐਨਖਭਠ, ਐਂਗਲੋ ਅਮੈਰੀਕਨ, ਅੰਬੈਸੇਡਰ ਫੌਰ ਗੁੱਡ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਲੰਟੀਅਰ
ਐਡਮੰਡ ਖੌਂਗ, ਐਂਗਲੋ ਅਮੈਰੀਕਨ, ਅੰਬੈਸੇਡਰ ਫੌਰ ਗੁੱਡ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਲੰਟੀਅਰ

ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਾਹਰ ਸਮੀਖਿਆਵਾਂ

ਦੇਵਾਨਾਬਨ ਰਘੁਪਤੀ, ਕੋ-ਫਾਊਂਡਰ ਮੈਂਟਲ ਐਕਟ
ਰਮਨ ਸਿੱਧੂ, ਚਿਕਿਤਸਕ, ਸੇਫ ਸਪੇਸ
ਮੇਘਨਾ ਸ਼ੁਕਲਾ, ਚਿਕਿਤਸਕ, ਸੇਫ ਸਪੇਸ
ਪੂਜਾ ਕ੍ਰਿਪਲਾਨੀ, 'ਹੋਲ' ਦੀ ਲੇਖਕ, ਐਨ ਐਲ ਪੀ ਕੋਚ ਇਨਰ ਹਾਈ ਲਿਵਿੰਗ

ਅਨੁਵਾਦ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ, ਸੇਵਾਦਾਰ ਕਾਤਓਂਘ ਗੁਰਦੁਆਰਾ

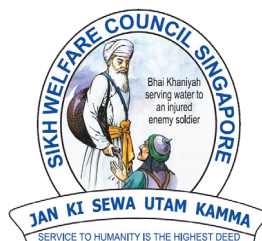
ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਅਤੇ ਅਡੀਟਿੰਗ

grizzlyartssg@gmail.com



ਮੇਰੇ ਨੋਟਸ

ਮੇਰੇ ਨੋਟਸ



Sikh Welfare Council Singapore Helpline (SIWEC)

Availability : **Daily / 24 Hours**

Contact : **6299-9234**