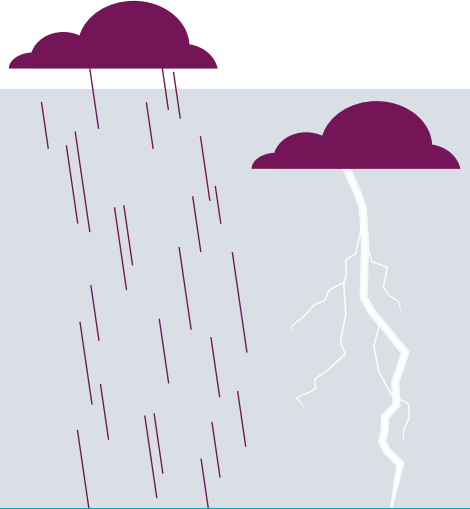




Canadian Mental  
Health Association  
British Columbia  
*Mental health for all*

## ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ

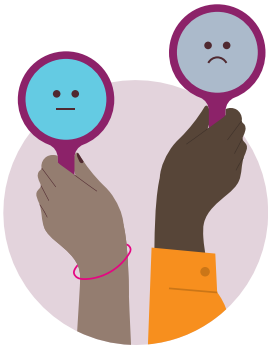


## ਸਰਲ ਭਾਸ਼ਾਈ ਲੜੀ

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂਡ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣਾ ਔਖਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਬੋਝਲ ਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੀ ਤੀਬਰ ਭਾਵਨਾ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ ਖਾਲੀਪਣ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਜੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਡਾਕਟਰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅੰਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ **1-800- SUICIDE** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ **1-800-784-2433** ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਪਿਆਰਾ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿਚ ਹੈ ਤਾਂ **9-1-1** ਕਾਲ ਕਰੋ।



## ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ?

ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਕਈ ਬੁਰੇ ਦਿਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਬੁਰਾ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਦਾਸ ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਆਮ ਉਦਾਸੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਬੁਰੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੈ। ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਕਦੇ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪੰਜ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

### ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣ

- ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਮਾਯੂਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਬੇਆਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਲਾਤ ਬੇਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ
- ਖਾਲੀਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਉੱਠਦੀਆਂ
- ਚਿੜਚੜਾਪਣ ਜਾਂ ਗੁੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਹਾਲਾਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ
- ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ
- ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਕੇ ਹਨ
- ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ
- ਮਰਨ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅੰਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ
- ਸਾਫ਼ ਸੋਚਣ, ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕਠਨਾਈ
- ਹੁਣ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਦੇ ਸੀ
- ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ
- ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਕਠਨਾਈ ਜਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਣਾ
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਸੱਤਿਆਹੀਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਟਿਕ ਕੇ ਨਹੀਂ ਬੈਠ ਸਕਦੇ
- ਖੁਰਕ ਅਤੇ ਦਰਦ ਹੋਣੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ

## ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹੇ ਮੌਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇਹ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੈਸੇ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਦਲਾਅ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇਹ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਮੂਵ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਨਾ ਹੋਣ।

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਥਾਇਰਾਇਡ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ, ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ, ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ‘ਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਸਾਲ ਦੇ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਮੌਸਮੀ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ‘ਸੀਜ਼ਨਲ ਅਫੈਕਟਿਵ ਡਿਸਆਰਡਰ’ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

## ਮੈਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਇਲਾਜ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੀ ਕਿਸਮ ‘ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ‘ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ।

## ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਾ

ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਾ ਨੂੰ ਥੈਰੇਪੀ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਾ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਲਾਹਕਾਰ(ਕਾਊਂਸਲਰ) ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਲਾਹਕਾਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਹੁਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਇਲਾਜ ਹਨ। ਇੱਕ ਆਮ ਥੈਰੇਪੀ ਨੂੰ ਬੋਧਾਤਮਿਕ-ਵਿਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਥੈਰੇਪੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਸਲਾਹਕਾਰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਦਵਾਈ



ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਂਟੀਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਜ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਕਸਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਜ਼ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਦਵਾਈ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਵੇਗਾ। ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ, ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ(ਸਾਈਕਾਈਟਰਿਸਟ) ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਜਾਂ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੇਂਟ ਜੌਨਜ਼ ਵੌਰਟ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਇਕੱਠੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਕੁਝ ਜੜੀ ਬੂਟੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਸਰੀਰ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰ ਕੇ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਕੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ।
- ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ ਸਿਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੌਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ। ਜੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

- ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਚਾਨਕ ਇਸਨੂੰ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਲਓ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ

ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਣ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਂਗ ਹੀ ਉਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ ਲੱਭਣ ਲਈ:



- ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ
- ਮੁਫ਼ ਡਿਸਆਰਡਰਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਬੀ ਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।  
ਤੁਸੀਂ [www.mdabc.net](http://www.mdabc.net) 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸ਼ਾਖਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।  
ਤੁਸੀਂ [www.cmha.bc.ca](http://www.cmha.bc.ca) 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ

## ਹੋਰ ਇਲਾਜ

ਕੁਝ ਜੜੀ ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਵੀ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਹੋਰ ਇਲਾਜ, ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਜ਼ਰੂਰ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਉਪਚਾਰ ਦੂਜੇ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

## ਆਪਣੇ-ਆਪ ਦਾ ਧਿਆਨ

ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਰ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ:

- ਹਰ ਰਾਤ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਨੀਂਦ ਦਾ ਮੂਡ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀ ਦੇ ਚੰਗੇ ਪੱਖ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਂ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ। ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਯੋਗਾ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣਾ (ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ) ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੁਝ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਕਸਰਤ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਸ ਸਟਾਪ ਤੱਕ ਪੈਦਲ ਜਾਣਾ, ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਦੂਰ ਹੈ, ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਜਾਂ ਜੰਕ ਫੂਡ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਔਖਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 'ਹੈਲਥਲਿਕਬੀਸੀ' ਰਾਹੀਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਮੁਫਤ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ।
- ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵਿਗੜਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਵੀ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



## ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣਾ

ਰੋਗ-ਮੁਕਤੀ (ਰਕਵਰੀ) ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ। ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਉੱਪਰ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਪੁਰਾਣੀ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਰਹੇ ਹੋ। ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਚਰੁੱਸਤ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਸੀ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਰੀਲੈਪਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਾਪਸ ਆ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਜਾਵੇ, ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

---

## ਮੈਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਕਿੱਥੋਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਅੱਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ:

### ਮੂਡ ਡਿਸਆਰਡਰਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਬੀ ਸੀ

ਮੂਡ ਡਿਸਆਰਡਰਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮੂਡ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਨ। ਬੀ ਸੀ ਭਰ ਵਿੱਚ ਮੂਡ ਡਿਸਆਰਡਰਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਗਰੁੱਪ ਲੱਭਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ [www.mdabc.net](http://www.mdabc.net) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 604-873-0103 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।



## ‘ਬੀ ਸੀ ਪਾਰਟਨਰਜ਼ ਫਾਰ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸਬਸਟੈਂਸ ਯੂਜ਼’ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਉਪਯੋਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca) ‘ਤੇ ਜਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿੰਨ ਕਿਤਾਬਤੀਆਂ ਹਨ: ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ (ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੈ), ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਮੁੜ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ। ਇਹ ਕਿਤਾਬਤੀਆਂ ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਹੋਰ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਬੀ ਸੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ, ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਫ਼ੋਨ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ **310-6789** ‘ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ (ਏਰੀਆ ਕੋਡ ਨਾਲ ਨਾ ਜੋੜੋ)। ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦਕ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ

## ਬਾਊਂਸ ਬੈਕ® ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਬਾਊਂਸ ਬੈਕ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ, ਤਣਾਅ, ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਕੋਰਸ ਰਾਹੀਂ ਮੁਹਾਰਤ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਵੀ ਫ਼ੋਨ ‘ਤੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਨੂੰ ‘ਕੋਚ’ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ। ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਕੋਚ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਫਰੈਂਚ, ਕੈਂਟੋਨੀਜ਼, ਸੈਂਡਰਿਨ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹਨ। ਬਾਊਂਸ ਬੈਕ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਊਂਸ ਬੈਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [www.bouncebackbc.ca](http://www.bouncebackbc.ca) ‘ਤੇ ਜਾਓ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਤੀ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਬੀ ਸੀ ਡਿਵੀਜ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਹ ਮੌਜੂਦਾ ਖੋਜ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ‘ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਮੁੱਖ ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

**1918 ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਿਤ, ‘ਸੀ ਐੱਮ ਐੱਚ ਏ’ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਸਾਰੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।**

[bc.cmha.ca](http://bc.cmha.ca)



Canadian Mental  
Health Association  
British Columbia  
Mental health for all

Association canadienne  
pour la santé mentale  
Colombie-Britannique  
La santé mentale pour tous



heretohelp  
Mental health and substance use  
information you can trust