



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

## ਸੋਗ



### ਸਰਲ ਭਾਸ਼ਾਈ ਲੜੀ

ਸੋਗ ਸੋਚਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਆਮ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।

- ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ, ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਰਾਹਤ ਮਹਿਸੂਸ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਖ਼ਾਲੀਪਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਉੱਠਦੀ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਸੋਚੋ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਚੀਂ ਪੈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸੀ।
- ਤੁਸੀਂ ਵਿਖਾਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

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

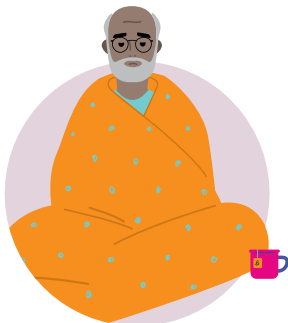
ਸੋਗ ਦੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸੋਗ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਇੱਕੋ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਸੋਗ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦਿਨ ਲੰਘਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਾਊਂਸਲਰ ਵਰਗੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੋਵੇਗਾ।

ਹਰ ਕੋਈ ਸੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਚੀਜ਼ ਗੁਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹਰ ਕੋਈ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਗ ਮਨਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਗ਼ਮ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੋਗ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

## ਲੋਕ ਸੋਗ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਲੋਕ ਸੋਗ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ:

- ਉਹ ਕਿਸੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਨੂੰ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਇੱਕ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਜੀਵਨ ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਗੁਆ ਬੈਠਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੌਕਰੀ ਗੁਆਚਣੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਾ ਖਾਤਮਾ ਹੋ ਜਾਣਾ
- ਉਹ ਕੋਈ ਗਹਿਰਾ ਸਬੰਧ ਗੁਆ ਦੇਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਜਾਂ ਵਤਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਫੱਟੜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼, ਜਿਹੜੀ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੀ, ਗੁਆਚ ਜਾਵੇ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਗੁਆਚਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਲੱਗਦੀ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੇ।



## ਸੋਗ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਸੋਗ ਦਾ ਵੱਡਾ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੋਗ ਦੀਆਂ ਤੀਬਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੋਗ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹੋਰ ਤਣਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਵੀ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਸੋਗ ਦੇ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਥਕਾਵਟ, ਥੋੜ੍ਹੀ ਭੁੱਖ, ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ।

## ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੱਭਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਸੋਗ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਰ ਲੰਘਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:



- ਤੁਸੀਂ ਨਾ-ਉਮੀਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ
- ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਮੌਤ ਜਾਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ (ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ)
- ਤੁਸੀਂ ਸੋਗ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨਾ
- ਤੁਸੀਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦੇਖਦੇ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੋਗ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਸਹੀ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

---

## ਮੈਂ ਸੋਗ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਸੋਗ ਸਬੰਧੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

### ਬੀ ਸੀ ਬੇਰੀਵਮੈਂਟ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ

ਬੀ ਸੀ ਬੇਰੀਵਮੈਂਟ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਬੇਰੀਵਮੈਂਟ ਸੋਗ ਲਈ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸ਼ਬਦ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਹੜਾ ਸੋਗ 'ਚ ਡੁੱਬਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਮਦਦ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਫ਼ੋਨ ਸੇਵਾ ਲਈ 1-877-779-2223 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਕਾਲ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ। ਬੀ ਸੀ ਬੇਰੀਵਮੈਂਟ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸੋਗ ਬਾਰੇ ਮੁਫ਼ਤ ਬਰੋਸ਼ਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ ਵੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ। [www.bcbh.ca](http://www.bcbh.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ।

### 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।

---

ਇਹ ਕਿਤਾਬੜੀ 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)