

ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਹਾਸਲ ਕਰੀਏ

ਜੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਸ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ।

ਏਥੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ **Google Translate** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ Google Translate ਵਰਗੀਆਂ ਮੁਫਤ ਐਪਾਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਉੱਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

Shout ਵਿਖੇ, ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਲਿਖਤੀ ਸੰਦੇਸ਼ ਸੇਵਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਨ ਉੱਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ SHOUT ਲਿਖਕੇ 85258 'ਤੇ ਭੇਜਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲਿਖਤੀ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਲੰਟੀਅਰ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ Google Translate ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਲਿਖਤੀ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਕੋਲ ਵੀ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੋਲਕੇ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰਨੀ ਪਵੇ।

ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਹਾਸਲ ਕਰੋ

ਕੁਝ ਦਾਨੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ (charities) ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਇਹ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੈਅ-ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਹਾਰਕ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Migrant Help ਵਰਗੇ ਸੰਗਠਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅਗ੍ਰਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸਾਹ-ਕਿਰਿਆ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਅਜਮਾਓ

ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲਿਜਾਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸੰਖੇਪ

ਵੀਡੀਓ ਦਾ ਅਨੁਸਰਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। <https://www.youtube.com/watch?v=eZBa63NZbbE>

ਇਹ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕਲਾ, ਫਿਲਮ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਇਹ ਕਹਿਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਫਿਲਮ, ਕਲਾ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਇਹ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਸਹਾਇਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਸਥਾਨ

ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੰਗਠਨਾਂ ਅਤੇ ਕਈ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਵਾਦਕਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਏਥੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:

[ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਰੋਤ | ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਲੰਡਨ](#) ਇਹ ਪੰਨਾ ਸਰਣਾਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਣ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ, ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੰਗਠਨਾਂ ਅਤੇ ਅਦਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਮ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਤੱਕ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਕੋਮੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਡੇਟਾਬੇਸਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਿੱਧੇ ਲਿੰਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।

<https://archhealthcare.uk/new-patients/non-english/>

[ਚੈਰਿਟੀ ਟਰਾਂਸਲੇਟਰਜ਼](#) - ਹਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ, ਅਨੁਵਾਦ, ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਵਲੰਟੀਅਰ ਦਾਨੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੀ ਅਨੁਵਾਦ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

[ਐਬਸੋਲਿਊਟ ਇੰਟਰਪ੍ਰਿਟਿੰਗ](#) - ਉੱਚ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀਆਂ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ 'ਦਾਨੀ ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ' ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੇਹੱਦ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

<https://www.baatn.org.uk/> - ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਕਾਲੇ, ਅਫਰੀਕਨ, ਏਸ਼ੀਆਈ ਅਤੇ ਕੈਰੀਬੀਅਨ ਵਿਰਾਸਤ ਦੇ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਕਾਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਘਰ

<https://www.movertongue.org.uk/> - ਇੱਕ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ, ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਨਾ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਵਾਲੀ ਸੇਵਾ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਆਦਰ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਚੁਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸੁਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦਾਨੀ ਸੰਸਥਾ ਕਾਲੇ ਅਤੇ ਨਸਲੀ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ (BME) ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਰਵਵਿਆਪੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਨਾ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।