

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ
ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ
ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ

ਫਾਇੰਡ ਦ ਵਰਡਸ
(ਸ਼ਬਦ ਲੱਭੋ)

ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਜੀਪੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਪਹਿਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੋ ਗੱਲਾਂ ਅਕਸਰ ਨੇੜਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ – ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਖੋਜ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ 40 ਫੀਸਦੀ ਜੀਪੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਇੱਛੁਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ:

- > ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- > ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ
- > ਸੌਂ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਰਹੀ ਹੈ
- > ਅਜਿਹੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼-ਮਰਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ, ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਨਾਲ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਆਪਣੀਆਂ ਗਹਿਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਅਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਪਰ, **ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ**, ਉਸ ਸਮੇਂ ਵੀ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਖਾਸ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ GP ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ – ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ।

- > ਇਮਾਨਦਾਰ ਅਤੇ ਬੇਬਾਕ ਬਣੋ।
- > ਇਸ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਨਾ ਕਿ ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
- > ਇਹ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਕਿੰਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਆ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਦੱਸੋ ਜੋ ਬਦਲੀ ਹੈ।
- > ਉਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਭਾਵਿਕ ਲੱਗਦੇ ਹਨ – ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਖਾਸ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
- > ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਜਾਂ ਮਹੱਤਵਹੀਣ ਹੈ – ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਮਦਦ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ GP ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਆਰੰਭਕ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਹੀ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ:



- > ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- > ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- > ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਰਾਨਾ ਸੇਵਾ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਲਵੋ

ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

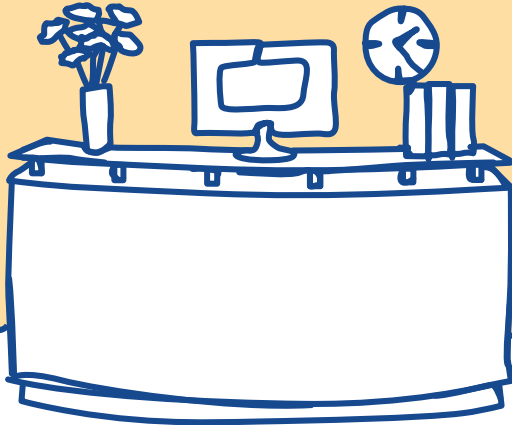
ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹੋ?

ਕੀ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਗੱਲ ਵਾਪਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬਦਲੀ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ?

ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਝ ਸੌਂ ਰਹੇ ਹੋ?

ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ – ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਜ਼ ਥੋੜ੍ਹੇ ਹੋਰ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ – ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਟੁਕੜੇ 'ਤੇ ਲਿਖੋ।



ਮੈਂ ਤਿਆਰੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਕਿਸੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਪੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ **ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ** ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- > ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ **ਲਿਖ ਲਵੋ**, ਅਤੇ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਓ।
- > ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ **ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਂ** ਦਿਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਲ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ।
- > ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ **ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਜਾਣ** ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ, ਜਿਵੇਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ।
- > ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ **ਉਜਾਗਰ ਕਰੋ ਜਾਂ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰ ਲਓ**।
- > ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ **ਵਧੇਰੇ ਲੰਬੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ** (ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਬੁਕਿੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ)।

ਆਪਣੀ ਜੀਪੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,
mind.org.uk/findthewords 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

Mind ਇੰਫੋਲਾਈਨ: 0300 123 3393 (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ)
ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹਾ: 864631
ਈਮੇਲ: info@mind.org.uk

ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ

ਇੱਕ ਚੈਰਿਟੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਜਨਤਕ ਸਹਾਇਤਾ, ਫੰਡ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਨ ਕੀਤੇ ਤੋਹਫਿਆਂ ਕਰਕੇ ਹੀ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ mind.org.uk 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 0300 999 1946 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Mind ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ 2018 © 2018



2020 ਵਿੱਚ ਸੋਧਿਆ ਜਾਵੇ
ਹਵਾਲੇ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਮਾਇੰਡ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਨੰਬਰ 219830

Mind
15-19 Broadway
London E15 4BQ
020 8519 2122
mind.org.uk

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੀਆਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਵੈਲਸ਼, ਉਰਦੂ, ਪੌਲਿਸ਼ ਜਾਂ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਕਾਪੀਆਂ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ:

primarycare@mind.org.uk

[#findthewords](https://www.mind.org.uk/findthewords)