

# ਮਾਨਸਕ ਰੋਗ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

(Understanding Mental Illness – Punjabi)

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਨਸਕ ਰੋਗਾਂ ਦੀਆਂ ਵੰਨਗੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਭਵ ਕਾਰਨ ਤੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਪਲਬਧ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਢੰਗਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਸਹਿਯੋਗ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਮਾਨਸਕ ਰੋਗ ਕੀ ਹੈ?

ਮਾਨਸਕ ਰੋਗ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ। ਬ੍ਰਿਟਨ ਵਿਚ ਲਗਭਗ ਛੇ ਮੀਲਿਅਨ (ਸੱਠ ਲੱਖ) ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਕੀ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਰੋਗ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਕੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਹਨ।

ਮਾਨਸਕ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਵਤੀਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧਾਂ, ਕੰਮ-ਕਾਰਾਂ, ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸਰੂਪ 'ਤੇ ਭਾਵਪੂਰਨ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਮਾਨਸਕ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਲਈ ਹੀ ਔਕੜਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਵਾਰ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਲਈ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਾਨਸਕ ਰੋਗ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਸੱਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮਝ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗ (ਹਾਲਤ) ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਹਾਨੀ ਅਤੇ ਪੱਖਪਾਤ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਫਿਲਮਾਂ ਅਤੇ ਟੈਲੀਵੀਯਨ ਵਿਚ ਹਿੰਸਕ ਵਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਨਸਕ ਰੋਗੀ ਢੁੱਕਵੇਂ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਇਕ ਉਪਜਾਊ ਅਤੇ ਸੰਪੰਨ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਤਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕਈਆਂ ਲਈ ਇਹ ਸਹਾਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਇਕ ਭਾਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਮੁੱਖ ਭਾਗ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਮਾਨਸਕ ਰੋਗੀ ਹੋਣਾ ਕਿਸੇ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਕਿਸੇ ਨਿਰਬਲਤਾ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਇਹ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਦੀ ਵੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਵੀ ਨਹੀਂ।

ਕਿਸੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਇਕ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਵਾਲੇ ਰੋਗ ਵਜੋਂ ਵੇਖਣਾ ਇਕ ਤੰਗ ਦਿਲੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੋਚਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਵਤੀਰੇ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਤੋਂ ਘਬਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਮਾਨਸਕ ਰੋਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਸਾਨੂੰ ਉਪਲਬਧ ਬਿਨਾ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਕਰਨੋਂ ਵੀ ਰੋਕ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਮਾਨਸਕ ਰੋਗ ਦੀ ਥਾਂ ਮਾਨਸਕ ਜਾਂ ਭਾਵਾਤਮਕ ਕਸ਼ਟ (ਡਿੱਸਟ੍ਰੈਸ) ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।

## ਮਾਨਸਕ ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਿਵੇਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਨੇ ਮਾਨਸਕ ਕਸ਼ਟ ਡਿੱਸਦੈਸ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਜਾਂ ਰੋਗ ਜਾਂਚ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਗ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਭਵਿੱਖ ਬਾਣੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਕੁੱਝ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜੇ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨਾਂ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪੀੜਤ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਰੋਗ ਜਾਂਚ (ਡਾਇ)ਗਨੋਸਿਸ) ਕਰਨ 'ਤੇ ਇਕ ਹੱਦ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਮਾਨਸਕ ਕਸ਼ਟ ਆਪਣਾ ਆਪਣਾ ਨਿਰਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਗਲਤ ਵੀ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਜੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਰੋਗੀ ਵਿਚ ਸੱਭਿਅਕ, ਸਮਾਜਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਕ ਫ਼ਰਕ ਹੋਣ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਡਾਕਟਰ ਇਕ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਕੱਤਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੋਗ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੇਵਲ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਸੰਪੂਰਨ ਬੰਦੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ 'ਤੇ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਲਈ ਕੇਵਲ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਨਿਆਂਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਰੋਗ ਜਾਂਚ (ਡਾਇ)ਗਨੋਸਿਸ) ਕਰਨ 'ਤੇ ਇਕ ਹੱਦ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਮਾਨਸਕ ਕਸ਼ਟ ਆਪਣਾ ਆਪਣਾ ਨਿਰਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਗਲਤ ਵੀ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਜੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਰੋਗੀ ਵਿਚ ਸੱਭਿਅਕ, ਸਮਾਜਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਕ ਫ਼ਰਕ ਹੋਣ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਡਾਕਟਰ ਇਕ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਕੱਤਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੋਗ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੇਵਲ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਸੰਪੂਰਨ ਬੰਦੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ 'ਤੇ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਲਈ ਕੇਵਲ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਨਿਆਂਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਮਾਨਸਕ ਕਸ਼ਟ ਤੋਂ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਜਾਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਵੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਦੇ ਤਾਂ ਲੋਕ ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਪਿਛੋਂ ਵਧੇਰੇ ਤਕੜੇ ਅਤੇ ਸੁਝਵਾਨ ਬਣ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਭੈੜੀ ਹਾਲਤ ਤੋਂ ਤਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਨਿਰਬਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਮੁੜ ਉਸੇ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਇਕ ਰਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਲੰਮੇਰੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਅਧੀਨ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਹਰੇਕ ਲਈ ਠੀਕ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਾਰੇ ਪਰਕਾਰ ਦੇ ਮਾਨਸਕ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ ਪਰ ਭੈੜੀ ਕਿਸਮਤ ਨਾਲ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਬਿਆਨ ਆਪ ਹੀ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਕੁੱਝ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਦਿਲ ਨਾ ਛੱਡੋ।

### **ਮਾਨਸਕ ਕਸ਼ਟ (ਮੈਂਟਲ ਡਿੱਸਟ੍ਰੈਸ) ਕੀ ਰੂਪ ਧਾਰਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?**

ਮਾਨਸਕ ਕਸ਼ਟ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੂਪ ਧਾਰਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਰੋਗ ਜਾਂਚ ਲਈ ਕਦੇ ਕਦੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਵਰਗੇ ਉਹੀ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸ਼ਬਦ ਆਮ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਸੌਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਗਲਤ ਲਗਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਕਦੇ ਕਦੇ ਕਿੰਨੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਅਸਮਰੱਥ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ,। ਮਾਨਸਕ ਕਸ਼ਟ ਦੇ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂਚੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰੂਪ ਹੇਠਾਂ ਵੇਰਵੇ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

### **ਬੇਚੈਨੀ (ਐਂਗਜ਼ਾਈਟੀ)**

ਬੇਚੈਨੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੱਖਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਅਤੇ ਕਲਪਿਤ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਦਿਲ ਦੀ ਵੱਧੀ ਧੜਕਣ, ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਖਰਾਬੀ ਹੋਣੀ, ਕੰਬਣੀ ਹੋਣੀ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਖਿੱਚ ਵਰਗੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। (ਮਾਈਂਡ ਦਾ ਕਿਤਾਬਚਾ ਅੰਡਰਸਟੈਂਡਿੰਗ ਐਂਗਜ਼ਾਈਟੀ ਵੇਖੋ)।

### **ਤ੍ਰਾਸ ਦੇ ਧਾਵੇ (ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕਸ)**

ਇਕ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਅਚਾਨਕ ਅਤੇ ਬੇਆਸ ਬਹੁਤ ਹੀ ਭੈਭੀਤ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਸਾਹ ਟੁੱਟਣਾ, ਦਿਲ ਦਾ ਧੱਕ ਧੱਕ ਕਰਨਾ, ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਪੀੜ, ਸਾਹ ਰੋਕੂ (ਗਲਘੋਟੂ), ਕਾਂਬਾ ਅਤੇ ਮੂਰਛਤ ਹੋ ਜਾਣਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਕਦੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੱਚੀਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਮਾਈਂਡ ਦਾ ਕਿਤਾਬਚਾ ਹਾਓ ਟੂ ਕੋਪ ਵਿਚ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕਸ ਵੇਖੋ)

### **ਫ਼ੋਬੀਆ**

ਫ਼ੋਬੀਆ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਹਾਲਤ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਬੇਵਜ਼ਾਹ ਭੈਭੀਤ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਕਿਸੇ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਇਹ ਫ਼ੋਬੀਆ ਇਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿ ਉਹ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਵੱਡੀ ਖਲਬਲੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਪਰਕਾਰ ਦੇ ਫ਼ੋਬੀਆ ਵਿਚ ਪਸ਼ੂਆਂ, ਉਚਾਈਆਂ, ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਵਿਚ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਕੱਲੀਆਂ ਬੰਦ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਡਰ ਲੱਗਣਾ ਹੈ। ਐਗਰੋਫੋਬੀਆ ਇੰਨਾ ਸ਼ਕਤੀਹੀਣ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਹਰ ਜਾਣੇ ਡਰਦਾ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ ਬੰਦ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਅੰਡਰਸਟੈਂਡਿੰਗ ਫ਼ੋਬੀਆਸ ਐਂਡ ਅੰਡਰਸਟੈਂਡਿੰਗ ਉਬਸੈੱਸਿਵ-ਕੰਪਲਸਿਵ ਡਿਸਓਰਡਰ ਵੇਖੋ)।

### **ਦਬਾਉ (ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ)**

ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਨਿਢਾਲ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੇਆਸ, ਕਿਸੇ ਕੀਮਤ ਦੇ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਪਰੇਰਤ ਨਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਥੱਕੇ ਥੱਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਨੀਂਦ, ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕੰਮ-ਕਾਰ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿਚ ਅੜਚਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। (ਅੰਡਰਸਟੈਂਡਿੰਗ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਵੇਖੋ)

### **ਸਨਕੀ ਦਬਾਉ (ਮੈਨਿਕ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ)**

ਮੈਨਿਕ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਾਈਪੋਲਰ ਡਿਸਓਰਡਰ ਵੀ ਆਖਦੇ ਹਨ, ਨਾਲ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਢੂੰਗੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਚਰਮਸੀਮਾ ਦੀ ਉਚਾਈ ਵਿਚਕਾਰ ਝੁਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਮੈਨਿਕ ਦੌਰਿਆਂ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ, ਖਿੰਡੇ ਪੁੰਡੇ ਵਿਚਾਰ, ਬਿਰਤੀ ਸੌਖਿਆਂ ਟੁੱਟ ਜਾਣੀ, ਚਿੜ-ਚਿੜੇ ਹੋਣਾ, ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕ ਨਾ ਸਕਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। (ਅੰਡਰਸਟੈਂਡਿੰਗ ਮੈਨਿਕ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਵੇਖੋ)

### **ਸਕਿਟਸੋਫ਼ਿਰੀਨੀਆ**

ਕੁੱਝ ਬਿਗਾੜਾਂ ਦੇ ਇਕ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਸਕਿਟਸੋਫ਼ਿਰੀਨੀਆ ਆਖਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸੋਝ ਦੀ ਖੰਡਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਵਹਿਮ ਕਰਨਾ, ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਨਾ, ਭੁਲੇਖੇ ਪੈਣੇ- ਅਤੇ ਮਨ ਦਾ ਭਰਮ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲੋਕ ਓਲਝੇ ਅਤੇ ਉਚਾਟ ਜਿਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਮਾਨਸਕ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਕਿਟਸੋਫ਼ਿਰੀਨੀਆ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਿਰਬਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਰੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਬੰਦੇ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦਾ ਹੈ। (ਅੰਡਰਸਟੈਂਡਿੰਗ ਸਕਿਟਸੋਫ਼ਿਰੀਨੀਆ ਵੇਖੋ)

### **ਮਾਨਸਕ ਕਸ਼ਟ (ਮੈਂਟਲ ਡਿਸਟ੍ਰੈੱਸ) ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹਨ?**

ਮਾਨਸਕ ਕਸ਼ਟ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪ ਹਨ। ਇਹ ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਬਹੁਤ ਵਿਆਪਕ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਪਰਕਾਰ ਦੇ ਲੋਕ ਅਸੀਂ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਇੰਜ ਦੇ ਕੀ ਚੀਜ਼ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ; ਕੀ ਇਹ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਲੰਘ ਕੇ ਆਏ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਡੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦਾ ਸਰੂਪ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਜਨਮ ਸਬੰਧੀ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜੋ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਸਾਡੇ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਝੁਕਾਉ ਕੁਦਰਤੀ ਹੀ ਮਾਨਸਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ, ਜੋ ਕਸ਼ਟਦਾਇਕ ਅਤੇ ਦੁੱਖਮਈ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਮੈਂਟਲ ਡਿਸਟ੍ਰੈੱਸ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਭਵ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਇਕ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ। ਇਹ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੋੜ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### **ਔਖੀ ਪਰਵਾਰਕ ਪਿੱਠਭੂਮੀ**

ਬਿਨਾ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਦੇ, ਕਿਸੇ ਮਾਪੇ ਤੋਂ ਡਰਦਿਆਂ ਜਾਂ ਭੈੜੇ ਲਿੰਗੀ ਵਰਤਾਉ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੱਡੇ ਹੋਣਾ ਮੈਂਟਲ ਡਿਸਟ੍ਰੈੱਸ ਤੱਕ ਪੁੱਜਣ ਦੀ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤਾ ਅਤੇ ਨਿਰਬਲਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### **ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੁਚਲਣਾ**

ਜਦੋਂ ਆਸੀਂ ਵੱਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਸਾਨੂੰ ਗੁਸੇ ਹੋਣ, ਉੱਚੀ ਉੱਚੀ ਰੋਣ ਜਾਂ ਹੱਸਣ 'ਤੇ ਸਜ਼ਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਬਾ ਕੇ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਣ ਜਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਨਾ ਜਾਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### **ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਘਟੀਆਂ ਕਸ਼ਟਦਾਈ ਘਟਨਾਵਾਂ**

ਇਹ ਕਿਸੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਮਿੱਤਰ ਦੀ ਮੌਤ ਵਰਗੀ ਦੁੱਖਦਾਈ ਘਟਨਾ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਜਾਂ ਦਬਾਉ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਵਰਗੇ ਲੰਮੇਰੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸੰਘਰਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### **ਬਾਇਓਕੈਮਿਸਟਰੀ (ਜੀਵ-ਰਸਾਇਣਕੀ)**

ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰਸਾਇਣਕ ਬਣਤਰ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ, ਜੇ ਅਸੀਂ ਡਰ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਐਡਰਿਨੈਲਿਨ ਨਾਂ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰਮੋਨ (ਰਸ)ਬਣਦਾ ਹੈ ਜੋ 'ਲੜੋ ਜਾਂ ਭੱਜੋ' ਦਾ ਜੁਆਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਐਡਰਿਨੈਲਿਨ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਿਆ ਨਾ ਜਾ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ-ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਛੱਡ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਖਿੱਚੇ (ਟੈਂਸ) ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

### **ਜੀਨਸ**

ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮਾਪੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਵੰਸ਼ਕ ਬਣਾਵਟ ਵੀ ਸਾਡੀਆਂ ਸ਼ਖਸੀਅਤਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜੀਨਸ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੀਨ ਮਾਨਸਕ ਰੋਗਾਂ ਵੱਲ ਪੂਰਬ ਝੁਕਾਉ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਣ।

### **ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸਿਸਟਮ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?**

ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਕੰਡੇ 'ਤੇ ਬਣੇ ਵੱਡੇ ਸਾਰੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਬੰਦੇ ਸਦਾ ਲਈ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸਿਸਟਮ ਬਾਰੇ ਬਣੀਆਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤਕੜੀਆਂ ਅਤੇ ਚਿਰਸਥਾਈ ਕਲਪਨਾਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਹੈ। ਇਹ ਹੁਣ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਮਾਨਸਕ ਰੋਗਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਕਤਲਾਂ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਨਾਲ ਜਨਤਾ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਵਿਚ ਇਕ ਹਿੰਸਕ ਕਲਪਨਾ ਵਿਚ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਦੋਵੇਂ ਕਲਪਨਾਵਾਂ ਬੜੀਆਂ ਕੁਰਾਹੇ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ (ਡਾਇਆਗਨੋਸਿਸ) ਰੋਗ ਜਾਂਚ ਇਕ ਮਾਨਸਕ ਰੋਗੀ ਵਜੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਹਿੰਸਕ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੇ ਵੇਲੇ ਦੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬੰਦ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਹੁਣ ਮਾਨਸਕ ਰੋਗਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦੀ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿਚੋਂ ਇਕੱਲਿਆਂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਸਿਲਸਿਲੇਵਾਰ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਸਕੀਮਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਹਨ ਕਿ ਮਾਨਸਕ ਦਬਾਉ ਵਾਲੇ (ਮੈਂਟਲੀ ਡਿੱਸਟ੍ਰੈਸਡ) ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਰਹਿ ਸਕਣ। ਅਜੇ ਵੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਦਾਖਲੇ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ (ਸਾਈਕਾਇਟ੍ਰਿਕ) ਵੱਰਡਾਂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜਨਰਲ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ (ਸਾਈਕਾਇਟ੍ਰਿਕ) ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿਚ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ

## **ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ (ਮੈਡੀਕੇਸ਼ਨ)**

ਮਾਨਸਕ ਰੋਗ ਦਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਆਮ ਇਲਾਜ ਇਕ ਜੀ.ਪੀ. ਵਲੋਂ ਦਿੱਤਾ ਡਾਕਟਰੀ ਦਵਾ ਦਾ ਨੁਸਖਾ ਹੈ। ਕੀਤੀ ਗਈ ਰੋਗ ਜਾਂਚ ਮੁਤਾਬਕ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ, ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੋਣ ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਖਲਬਲੀ ਮਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਲਾਹਾ ਇਹ ਹੈ, ਕਿ ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੱਲਦੇ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈਂਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਕਰੋੜਾਂ ਲੋਕ ਰੋਜ਼ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਗੁਆ ਸਕਦੇ ਸਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਾਂ ਤੋਂ ਨਿੱਖੜ ਸਕਦੇ ਸਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੋਰ ਵੀ ਕਸ਼ਟ (ਡਿੱਸਟ੍ਰੈਸ) ਹੁੰਦਾ। ਫਿਰ ਵੀ, ਦਵਾਈਆਂ ਮੈਂਟਲ ਡਿੱਸਟ੍ਰੈਸ ਨੂੰ 'ਹਟਾ' ਨਹੀਂ ਸਕਦੀਆਂ। ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮੈਂਟਲ ਡਿੱਸਟ੍ਰੈਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਅਧਾਰ- ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਕਸਰ ਬਣੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਗੌਣਪਰਭਾਵ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਧੇਰੇ ਮਾੜੀ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਛੋਟੇ ਮੋਟੇ (ਟ੍ਰੈਂਕੁਲਾਈਜ਼ਰਸ) ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੈਣ ਨਾਲ – ਜੋ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਤੇ ਅਨੀਂਦਰੇ ਲਈ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ – ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੱਤ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਡੇਰੇ ਟ੍ਰੈਂਕੁਲਾਈਜ਼ਰਸ – ਜੋ ਸਿਕਿਟਸੋਫਿਰਿਨੀਆ ਦੇ ਡਾਇਆਗਨੋਸਿਸ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ - ਕੇਂਦਰੀ ਨਸ ਪਰਣਾਲੀ (ਸੈਂਟ੍ਰਲ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ) ਨੂੰ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। (ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੌਣਪਰਭਾਵਾਂ (ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਸ) ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਮਾਈਂਡ ਦੇ ਕਿਤਾਬਚਿਆਂ ਦੀ ਲੜੀ ਮੇਕਿੰਗ ਸੈਂਸ ਔਫ਼ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟਸ ਐਂਡ ਡ੍ਰੱਗਸ ਵੇਖੋ)।

## **ਈ.ਸੀ.ਟੀ.**

ਈ.ਸੀ.ਟੀ. ਜਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋ-ਕਨਵਲਸਿਵ ਥੈਰੇਪੀ, ਮਾਨਸਕ ਰੋਗ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਹੇਠ ਇਕ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਗੰਭੀਰ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਰੋਗ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਾਂਗ ਮੂਰਛਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਵਜੋਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਵਿਚ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚੋਂ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਕਰੰਟ ਲੰਘਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਈ.ਸੀ.ਟੀ. ਕੁੱਝ ਇਕ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਘੁਮੇਟੇ ਆਉਣ, ਉਲਝਣ ਹੋਣ, ਚੇਤਾ ਭੁਲਾਉਣ, ਸਿਰ ਪੀੜ ਅਤੇ ਕਚਿਆਣ ਹੋਣ ਸਣੇ ਅਣਚਾਹੇ ਗੌਣ ਪਰਭਾਵ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## **ਗੱਲੀ-ਬਾਤੀਂ ਇਲਾਜ 'ਟੈਕਿੰਗ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟਸ' ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਸਤਾਵ (ਪਹੁੰਚ)**

ਦਵਾਈਆਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਰੋਗਾਂ ਲਈ ਸੱਭ ਤੋਂ ਆਮ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇਲਾਜ ਹੈ ਪਰ 'ਟੈਕਿੰਗ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟਸ' ਵੀ ਹਨ ਅਤੇ ਪੂਰਕ ਇਲਾਜਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਰੁਚੀ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਟੈਕਿੰਗ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟਸ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਣ ਵਰਗੇ ਅਫਸੋਸਨਾਕ ਘਟਨਾ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਖਾਸ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨਾ; ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਭੈ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਬੋਧਾਤਮਕ ਇਲਾਜ; ਅਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰਦੇ ਲੰਮੇਰੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਇਲਾਜ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। (ਮਾਈਂਡ ਦੀਆਂ ਫੈਕਟਸ਼ੀਟਾਂ, ਕਾਉਂਨਸਲਿੰਗ, ਕੌਗਨਿਟਿਵ ਬਿਹੇਵੀਅਰ

ਬੈਰੋਪੀ ਅਤੇ ਸਾਈਕੋਬੈਰੋਪੀ ਜਾਂ ਅੰਡਰਸਟੈਂਡਿੰਗ ਟੌਕਿੰਗ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟਸ ਅਤੇ ਏ-ਜ਼ੈੱਡ ਕੰਪਲੀਮੈਂਟਰੀ ਐਂਡ ਐਲਟਰਨੇਟਿਵ ਬੈਰੋਪੀਸ ਦੇ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵੇਖੋ।

### **ਸਮਾਜਕ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਸਰਵਿਸਿਸ)**

ਬਹੁਤ ਥੋੜੇ ਪਰ ਵੱਧ ਰਹੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਸੰਕਟ ਦੀ ਘੜੀ ਵੇਲੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਥਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸੀਅਲ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸੈਂਟਰ ਵਿਚ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਕਰਕੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਲੰਮੇਰੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚ ਡੇ ਸੈਂਟਰ, ਦੇਖ-ਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਕੀਤੀ ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ, ਨੌਕਰੀਆਂ ਪਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ, ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ, ਵਕਾਲਤੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸੋਸ਼ਲ ਕਲੱਬ, ਮਿੱਤਰਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਕੀਮਾਂ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੱਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਇਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੀਵੀਆਂ ਜਾਂ ਕਾਲੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਰਗੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰਨ ਵਾਸਤੇ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। (ਮਾਈਂਡ ਦੀਆਂ ਫ੍ਰੈਕਟਸ਼ੀਟਾਂ- ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ 5 ਅਤੇ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸਰਵਿਸਿਸ ਵੇਖੋ)।

### **ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਇਲਾਜ**

ਹਸਪਤਾਲ ਆਸਰਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਰਣ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਪਰਸਤਾਵ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸੱਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਢੰਗ ਭਾਲਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭੈੜੀ ਕਿਸਮਤ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਡਿਸਟ੍ਰੈਸਿੰਗ ਤਜਰਬਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਵੌਰਡਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪਰਦੇਦਾਰੀ (ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਬੰਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਤੀਰਾ ਖਲਬਲੀ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਭੈ-ਭੀਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਸਵੈਇੱਛਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਹਰੇਕ ਸਾਲ ਕੋਈ 27,500 ਦਾਖਲੇ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਕਟ 1983 ਦੇ ਅਧੀਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਕਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ (ਮਾਈਂਡ ਦੀ ਰਾਈਟਸ ਗਾਈਡਸ ਦੀ ਲੜੀ ਵੇਖੋ)।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ, ਜੋ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਸੋਚਣ ਲਈ ਕਿ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸਿੱਸਟਮ ਤੋਂ ਉਹ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਸੱਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੇ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੋਣ ਮਿਲੇ: ਡ੍ਰਾਗਸ ਦੀ ਥਾਂ ਟੌਕਿੰਗ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟਸ (ਗੱਲੀ ਬਾਤੀਂ ਇਲਾਜ) ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਰਿਹਾਈਸ਼ੀ ਸੈਂਟਰਸ। ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਬੰਦਿਆਂ ਵਾਂਗ ਵੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਨਾ ਕਿ ਕੇਵਲ ਅਕਰਮਕਾਂ ਵਾਂਗ।

## ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਿੱਤਰ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਜੇ ਕੋਈ ਨੇੜੇ ਦਾ ਬੰਦਾ ਮਾਨਸਕ ਦਬਾਉ ਹੇਠ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਕਿ ਤਕੜੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉਜਾਗਰ ਹੋ ਜਾਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੀੜ ਵੇਖਣਾ ਦੁੱਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਬੰਦੇ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਡਰਾਉਣਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਨਿਰਾਸ਼ਤਾ ਨਾਲ ਮਨਚਲਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸਨਕੀ ਵਰਤਾਉ ਕਰੇ। ਇਹ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਖਲਬਲੀ ਜਿਹੀ ਮਚਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਉਹ ਚੋਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਇਸ ਦਾ ਇਕ ਸਾਰਾਤਮਕ ਪੱਖ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਇਕ ਸੰਕਟਕਾਲ, ਉਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਲਾਡ ਦਰਸਾਉਣ ਦਾ ਜਿਵੇਂ ਕਦੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ, ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੋਇਆ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਮਿੱਤਰ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੁੰਦਿਆਂ ਦੇਖਣ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਜੇ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿਚ ਹੱਥ ਵੰਡਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਚੰਗੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਮਿਲ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। (ਮਾਈਂਡ ਦੀ ਬੁਕਲੈਟ ਅੰਡਰਸਟੈਂਡਿੰਗ ਕੋਅਰਿੰਗ ਵੇਖੋ)

## ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ, ਨੇਮ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਘੱਟ ਫੈਟ (ਚਰਬੀ) ਖਾਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

### **ਰਿਲੈਕਸ (ਆਰਾਮ ਵਿਚ) ਹੋਣਾ ਸਿੱਖਣਾ**

ਇਹ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਰਿਲੈਕਸ ਹੋਣ ਦੇ (ਤਕਨੀਕਾਂ) ਢੰਗਾਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਕੈਸੇਟਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਐਡਲਟ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਇਨਸਟੀਚੂਟਾਂ ਵਲੋਂ ਕਲਾਸਾਂ ਦਾ ਪਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਯੋਗਾ, ਚਿੰਤਨ (ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ) ਮਾਲਿਸ਼ (ਮੈਸਾਜ) ਅਤੇ ਐਰੋਮੈਥੈਰੇਪੀ, ਸੱਭ ਰਿਲੈਕਸ ਹੋਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। (ਮਾਈਂਡ ਗਾਈਡ ਟੂ ਯੋਗਾ, ਏ-ਜ਼ੈਡ ਕੰਪਲੀਮੈਂਟਰੀ ਐਂਡ ਔਲਟਰਨੇਟਿਵ ਥੈਰੇਪੀਸ ਅਤੇ ਦ ਮਾਈਂਡ ਗਾਈਡ ਟੂ ਰਿਲੈਕਸੇਸ਼ਨ ਵੇਖੋ)

### **ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ**

ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ (ਕਸਰਤ) ਮਾਨਸਕ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਭਲਾਈ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਿਬੜਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਸਰੂਪ ਵਿਚ ਸੰਪੂਰਨ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੇਚੈਨੀ (ਐਂਗਜ਼ਾਈਟੀ), ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਸਵੈਮਾਣ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਫਰਕ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ, ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ। (ਦ ਮਾਈਂਡ ਗਾਈਡ ਟੂ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਐਕਟੀਵਿਟੀ ਵੇਖੋ)

### **ਅੱਖੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਨਾਲ ਨਿਬੜਨਾ ਸਿੱਖਣਾ**

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਭੈੜਾ ਸਲੂਕ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਖੜੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਰਹਿਣਾ ਸੌਖਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਗੁਸਾ ਅੰਦਰ ਹੀ ਅੰਦਰ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਖਿਚਾਉ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਿਸ਼ਚੈਆਤਕਮ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਕਲਾਸਾਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਨਾਲ ਨਿਬੜਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। (ਹਾਓ ਟੂ ਡੀਲ ਵਿਦ ਐਂਗਰ ਅਤੇ ਹਾਓ ਟੂ ਅਸਰਟ ਯੂਅਰਸੈਲਫ ਵੇਖੋ)

### **ਨਿਸ਼ਨਾ ਸਿੱਥਣੇ**

ਇਸ ਵਿਚ ਜੀਵਨ ਸੁਧਾਰਨ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, 'ਮੈਂ ਦਸਾਂ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ? ਮੈਂ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਕੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਕਰਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?' ਭਾਵੇਂ ਇੰਜ ਕਰਨਾ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਜੀ-ਢਾਊ ਹੋਵੇ, ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

### **ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ**

ਖੁੱਲ ਕੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ, ਗੁੱਸੇ ਹੋਣਾ, ਉੱਚੀ ਉੱਚੀ ਰੋਣਾ, ਜਾਂ ਚੀਕਾਂ ਮਾਰਨਾ ਸਾਨੂੰ ਦੁੱਖਦਾਈ ਤਜਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਲਵਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਨਾਲ ਸਟ੍ਰੈਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਖਿਚਾਉ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### **ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ**

ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਸ਼ਰਾਬ ਵਧੇਰੇ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਾਦੀ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਗਲਤ ਹੋਣ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸ ਭਰਮ ਵਿਚ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਪ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਅਣਗੌਲਿਆਂ ਕਰਨਾ ਲੁਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇੰਜ ਹੁੰਦਾ ਨਹੀਂ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਉਹ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਛੇਤੀ ਨਜਿੱਠਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣ, ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### **ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਭਾਲਣਾ**

ਜੇ ਕੋਈ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਬੰਦਾ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਖੁੱਲ ਕੇ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਹੋ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਦਿੱਤੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸਲਾਹ 'ਤੇ ਚੱਲਣਾ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੰਦਾ ਕੋਈ ਮਿੱਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਆਪ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ ਜਾਂ ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੰਦਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਹੋਣ। ਕਾਉਂਸਲਰਸ ਅਤੇ ਸਾਈਕੋਥੈਰੇਪਿਸਟ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੰਗੇਰਾ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਦੀਆਂ ਅੱਖਿਆਈਆਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟ੍ਰੇਨ ਕੀਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। (ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ )ਡਰਸਟੈਂਡਿੰਗ ਟੌਕਿੰਗ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟਸ ਦੇਖੋ)

## **ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਮਾਮਲਾ**

ਮੈਂਟਲ ਡਿਸਟ੍ਰੈਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਜਤਨ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਢੰਗ ਹਨ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ 'ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਕਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਵੇਲੇ ਯੌਰਪ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਵਰਗੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਦੇਸ਼ਾਂ, ਜਿੱਥੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਧਰਮ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ, ਰਉਂ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੈਂਟਲ ਡਿਸਟ੍ਰੈਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸਵੀਕਾਰ ਤੱਥ ਹੋਣ ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਤਸੱਲੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਤੱਥ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੇ 'ਚੋਂ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ, ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਦਿਮਾਗ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸੰਦੇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਰੋੜਾਂ ਲੋਕ ਮਾਨਸਕ ਦਬਾਉ ਕਾਰਨ ਸਾਧਨਹੀਣ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਮਾਨਸਕ ਦਬਾਉ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਚੰਗੇ ਢੰਗ ਭਾਲਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਿਆਂ ਇਸ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਲਾਹੇਵੰਦ ਸੰਸਥਾਵਾਂ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਫ਼ੋਰ ਕਾਉਂਸਿਲਿੰਗ ਐਂਡ ਫ਼ਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪੀ

**British Association for Counselling and Psychotherapy (BACP)**

1 Regent Place

Rugby

Warwickshire

CV21 2PJ

ਫ਼ੋਨ: 0870 443 5252

ਫ਼ੈਕਸ: 0870 443 5160

ਈ-ਮੇਲੋ: [bacp@bacp.co.uk](mailto:bacp@bacp.co.uk)

ਵਸਾਈਟ: [www.counselling.co.uk](http://www.counselling.co.uk)

ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ: ਸਥਾਨਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ (ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਸ) ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਲਈ ਆਪਣਾ ਪਤਾ ਲਿਖਿਆ ਲਫ਼ਾਫ਼ਾ ਭੇਜੋ

ਕੇਅਰਰਸ ਨੈਸ਼ਨਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ Carers National Association

20-25 Glasshouse Yard

London EC1 4JS

ਫ਼ੋਨ: 020 7490 8818

ਫ਼ੈਕਸ 020 7490 8824

ਹੈੱਲਪਲਾਈਨ: 0808 808 7777

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.carersuk.demon.co.uk](http://www.carersuk.demon.co.uk)

ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਆਪਣਾ ਪਤਾ ਲਿਖਿਆ ਲਫ਼ਾਫ਼ਾ ਭੇਜੋ।

ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਅਲਾਇੰਸ Depression Alliance

35 Westminster Bridge Road

London EC1 7JB

ਫੋਨ: 020 7633 9929

ਫੈਕਸ: 020 7633 0559

ਈਮੇਲ: [info@depressionalliance.org](mailto:info@depressionalliance.org)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.depressionalliance.co.uk](http://www.depressionalliance.co.uk)

ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਆਪ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ ਜੋ ਡਿਪ੍ਰੈਸ ਹੋਏ ਜਾਂ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਲੋਕਾਂ ਵਲੋਂ ਚਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹਿਅਰਿੰਗ ਵੋਇਸ ਨੈੱਟਵਰਕ Hearing Voices Network

91 Oldham Street

Manchester M4 1LW

ਫੋਨ: 0161 834 5768

ਈਮੇਲ: [hearingvoices@care4free.net](mailto:hearingvoices@care4free.net)

ਵੈੱਬ: [www.hearing-voices.org.uk](http://www.hearing-voices.org.uk)

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਅਤੇ ਲੋਕਲ ਸਹਿਯੋਗੀ ਗਰੁੱਪ

ਮੈਨਿਕ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ Manic Depression Fellowship (MDF)

Castle Works

21 St George's Road

London SE1 6ES

ਫੋਨ: 020 7793 2600

ਫੈਕਸ: 020 7793 2639

ਈਮੇਲ: [mdf@mdf.org.uk](mailto:mdf@mdf.org.uk)

ਵੈੱਬ: [www.mdf.org.uk](http://www.mdf.org.uk)

ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕਿਟਸੋਫਿਰਿਨੀਆ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ National Schizophrenia Fellowship (NSF)

30 Tabernacle Street

London EC2A 4DD

ਫੋਨ: 020 7330 9100/01

ਫੈਕਸ: 020 7330 9102

ਐਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ: 020 8974 6814

ਈਮੇਲ: [info@nsf.org.uk](mailto:info@nsf.org.uk)

ਵੈੱਬ: [www.nsf.org.uk](http://www.nsf.org.uk)

ਨੋ ਪੈਨਿਕ No Panic

93 Brands Farm Way

Telford

Shropshire

TF3 2JQ

ਹੈੱਲਪਲਾਈਨ: 01952 590545

ਫ਼ੈਕਸ: 01952 270962

ਫ਼ੀਡਬੈਕ: 0800 783 1531

ਈਮੇਲ: [colin.hammond@no-panic.co.uk](mailto:colin.hammond@no-panic.co.uk)

ਵੈੱਬ: [www.no-panic.co.uk](http://www.no-panic.co.uk)

ਭੈ, ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਮਨੋਤਾਪ (ਨਿਓਰੋਸਿਸ) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾ

ਮਾਈਂਡ ਦੇ ਪਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਦਾ (ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ) ਸੂਚੀ-ਪੱਤਰ (ਕੈਟਾਲੌਗ) ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਪਤਾ ਲਿਖ ਕੇ ਏ 4 ਸਾਈਜ਼ ਦਾ ਇਕ ਲਫ਼ਾਫ਼ਾ ਥੱਲੇ ਲਿਖੇ ਪਤੇ 'ਤੇ ਭੇਜੋ।

Mind Mail Order ਮੇਲ ਓਰਡਰ

15-19 Broadway

London

E15 4BQ

ਫ਼ੋਨ: 020 8221 9666

ਫ਼ੈਕਸ: 020 8534 6399

ਈਮੇਲ: [publications@mind.org.uk](mailto:publications@mind.org.uk)

(ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਡਲਿਵਰੀ ਲਈ 28 ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿਉ)

## ‘ਮਾਈਂਡ’ ਮੈਂਟਲ ਡਿੱਸਟ੍ਰੈਸ ਵਿਚ ਤਜਰਬੇ ਕਰਕੇ ਹਰੇਕ ਲਈ ਚੰਗੇਰੇ ਜੀਵਨ ਵਾਸਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਕਰਕੇ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਮੈਂਟਲ ਡਿੱਸਟ੍ਰੈਸ ਦੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ, ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਆਕਾਂਖਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵੱਧਾ ਕੇ
- ਪੱਖਪਾਤ ਨੂੰ ਲੱਕਾਰਦਿਆਂ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਠਹਿਰਾਉਣ ਨਾਲ
- ਅੰਦੋਲਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਰਾਹੀਂ ਨੀਤੀ (ਪੌਲਿਸੀ) 'ਤੇ ਪਰਭਾਵ ਪਾ ਕੇ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਹੋਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦਰਸਾਉਂਦਿਆਂ ਜੋ ਦੱਸੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਿਧਤਾ ਨੂੰ ਝਲਕਾਉਣ
- ਅੰਦੋਲਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਰਾਹੀਂ ਬਰਾਬਰੀ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੱਕ ਪਰਾਪਤ ਕਰਕੇ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮੁੱਲਾਂ ਅਤੇ ਅਸੂਲਾਂ 'ਤੇ ਮਾਈਂਡ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ  
ਸਵਾਧੀਨਤਾ, ਬਰਾਬਰੀ, ਗਿਆਨ, ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਹਨ

ਆਪਣੇ ਸੱਭ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਦੀ ਮਾਈਂਡ ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਲਈ ਮਾਈਂਡ ਦੀ ਹੈੱਲਪ ਲਾਈਨ ਨਾਲ  
ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਮਾਈਂਡ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ: 0845 7660 163 ਸੋਮ, ਬੁੱਧ, ਵੀਰ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 9.15 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 4.45  
ਤੱਕ

ਤਰਜਮੇ ਵਾਸਤੇ ਮਾਈਂਡ ਲੈਂਗੂਏਜ ਲਾਈਨ ਰਾਹੀਂ 100 ਬੋਲੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਸੁਣਨ  
ਵਿਚ ਅੱਖਿਆਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਟਾਈਪਟੈਕ 0800 959598, ਫ਼ੈਕਸ 0151 709 8119 ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਸਕੌਟਿਸ਼ ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ ਫ਼ੌਰ ਮੈਂਟਲ ਹੈੱਲਥ ਟੈਲੀ: 0141 568 7000

ਨੌਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ ਫ਼ੌਰ ਮੈਂਟਲ ਹੈੱਲਥ ਟੈਲੀ: 02890 328474

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਜੋਰਜ ਸਟਿਵਰਟ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਸੀ

ISBN 1-874090-78-2

ਮਾਈਂਡ ਵਲੋਂ ਪਹਿਲੋਂ 1993 ਵਿਚ ਪਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਸੋਧੀ ਜਿਲਦ © ਮਾਈਂਡ 2001

ਬਿਨਾ ਆਗਿਆ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਬਣਾਈ ਜਾਵੇ

ਮਾਈਂਡ ਇਕ ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ- ਚੈਰਿਟੀ ਨੰਬਰ 219839

ਮਾਈਂਡ (ਮੈਂਟਲ ਹੈੱਲਥ ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ)

15-19 Broadway London E15 4BQ

ਫ਼ੋਨ: 020 8519 2122 ਫ਼ੈਕਸ: 020 8522 1725

ਵੈਬਸਾਈਟ: [www.mind.org](http://www.mind.org).

