



Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ

ਤੱਥ ਪੱਤਰ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ?

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਲੱਭਣਾ--ਜਿਵੇਂ ਕੇ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ । ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਨਣ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ ਚੁਨੌਤੀ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ - ਭਾਂਵੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਚੋਣ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨਾ, ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਮਨਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਢਾਲਣਾ, ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਹਿਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਵੇ ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤ ਨਿਰੰਤਰ ਬਦਲਦੇ ਹਨ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਅਤੇ ਮਿਜ਼ਾਜ਼ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਭਲਾਈ ਦੀ ਸੋਚ ਵੀ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਾਲਾਤਾਂ ਅਨੁਕੂਲ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਲੱਭਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਅਸੰਤੁਲਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ - ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਉਦਾਸ, ਚਿੰਤਤ, ਡਰੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕੀ ਹੋਣਾ। ਪਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਲੰਬੇ ਅਰਸੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਇਕ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ?

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਈ ਵਿਚਾਰ ਹਨ । ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਪੜ੍ਹਾਈਆਂ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਬਾਇਓਕੈਮੀਕਲ ਦੀ ਗੜਬੜ ਹੋਣਾ ਹੈ । ਪੇਸ਼ਾਵਾਰ ਇਹ ਵੀ ਯਕੀਨ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਤੱਤ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦਾ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਤਨਾਉ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿੱਬੜਦੇ ਹੋ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਰੁਝੇਵੇਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਹੋਰ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਨਿਪਟਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਣ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹੋਵੋ:

- ◆ ਤਲਾਕ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ
- ◆ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਗਮ ਹੋਵੇ
- ◆ ਕਾਰ ਦੀ ਦੁਰਘਟਨਾ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇ
- ◆ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕਿਸੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਨਿੱਬੜ ਰਹੇ ਹੋਵੋ
- ◆ ਕਿਸੇ ਲੜਾਈ ਨਾਲ ਖਿੱਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਵਧੇ ਫੁੱਲੇ ਹੋਵੋ, ਆਪਣਾ ਦੇਸ਼ ਛੱਡ ਕੇ ਆਏ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲ ਰਹੇ ਹੋਵੋ (ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਕਿ ਅਕਸਰ ਆਵਾਸ ਅਤੇ ਮੁੜ-ਸਥਾਪਤੀ ਮਸਲਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ)
- ◆ ਜਾਤ-ਪਾਤ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਿਤਕਰਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿੱਬੜਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਕੇ ਕਾਮੁਕ ਝੁਕਾਅ, ਉਮਰ, ਧਰਮ, ਸਭਿਅਤਾ, ਵਰਗ, ਆਦਿ)

- ◆ ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਹੋਣਾਂ ਜਾਂ ਬੇ-ਘਰ ਹੋਣਾ
- ◆ ਸਿੱਖਿਆ, ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਬਰਾਬਰੀ ਨਾਂ ਮਿਲਣਾ
- ◆ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ
- ◆ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣਾ , ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਦਮਾਂ.

ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸੇਹਤ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਭੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਕਿਸ ਕਦਰ ਪਿਆਰ, ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹਾਸਲ ਹਨ।

ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਇਕੋ ਜਿਹੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ । ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਕੁਝ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਲੋਗ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆਂ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਬਲ ਅਤੇ ਅੰਤਰ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ (ਡਰੱਗਜ਼) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਣ ਮਾਨਸਿਕ ਸੇਹਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ । ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ, ਇਹ ਅਕਸਰ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਸਮਾਧਾਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਅਤੇ ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਮੱਸਿਆ ਪਛਾਣਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਅਤੇ ਕਾਰਣ ਜਾਨਣ ਲਈ, ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਨਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿੰਜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ । ਕਾਰਣ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਆਪਣੀ ਖਾਤਰ ਨਹੀਂ ਚੁਣਦਾ ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤਸਮੱਸਿਆਵਾਂਅਕਸਰ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਸਮੇਂ ਤੇ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਰੰਗ ਰੂਪ ਅਖਤਿਆਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ । ਕੁਝ ਲੋਕ ਬੇਦਿਲ (ਡਿਪਰੈਸਡ) ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਕੁਝ ਚਿੰਤਤ ਅਤੇ ਡਰੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਬੱਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਭੜਕ ਉਠੇ ਜਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਅਲਗ ਰਹੇ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਆਪਣੀ ਦੁਖਦੇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਣ ਲਈ ਅਲਕੋਹਲ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ (ਡਰੱਗਜ਼) ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ । ਕੁਝ ਅਸਲੀਅਤ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹਟ ਬੈਠਦੇ ਹਨ । ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ,

ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਜ਼ਰ ਆਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਦਰਅਸਲ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਯਕੀਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ । ਕੁਝ ਨੂੰ ਖੁਦਕਸ਼ੀ ਦੀ ਸੋਚ ਆਂਦੀ ਹੈ - ਅਤੇ ਕੁਝ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੋਚਾਂ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਕੁਝ ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਆਕ੍ਰਮਣਸ਼ੀਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਕ ਹੀ ਘਟਨਾਂ ਕਰਕੇ ਸਦਮੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕੇ ਗੰਭੀਰ ਕਾਰ ਦੁਰਘਟਨਾਂ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲੰਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚਲ ਰਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣਾ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ, ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਘਿਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਇਹੀ ਸੋਚਦੇ ਸੀ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧਤ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਕਦੇ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਜਾਂ ਫਿਰ ਮੁੜ ਵਾਪਸ ਆਂਦੀਆਂ ਰਹਿਣਗੀਆਂ। ਹੁਣ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੁਨੌਤੀਆਂ ਤੋਂ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਮਨੋਬਲ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਸਮਰਥਨ, ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਾ ਵਿਧੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਨਾਉ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾਲ ਬੇਹਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਰਾਹਤ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

ਉਹ ਰੋਗ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਕੇ ਸ਼ਾਇਦ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋਣਗੇ ਜਿਥੋਂ ਇਹ ਸਿਧਾਂਤਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ ਕੇ ਕੀ ਗਲਤ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਝਾਵ ਮਿਲ ਸਕਣ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਿਵੇਂ ਢੂੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਕੁਝ ਰੋਗ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਸਹਾਈ ਨਾਂ ਸਮਝਣ। ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਲੇਬਲ ਜਾਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਨਾਂ ਹੋਵੇ। ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰਨ ਕਿ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਾਲਾਤਾਂ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਹ ਗਲਤ ਹੈ।

ਸੱਚ ਇਹ ਹੈ ਕੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਦੀ ਜਾਂਚ ਗਲਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਲਤ ਕਿਸਮ ਦਾ ਇਲਾਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸਾਲਾਂ ਬੱਧੀ ਇੰਨੀ ਵਾਰ ਬਦਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਖੋ ਬੈਠਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਦੂਸਰੇ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਦੀ ਸਹੀ ਜਾਂਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਉਹ ਵਧੀਆ ਸੰਭਾਲ ਲੈ ਪਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਥੋਂ ਲਈ ਜਾਵੇ:

ਮੈਕਲਾਕਲਿਨ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੇਂਦਰ

1-800-463-6273

ਟਾਰਾਂਟੋ ਵਿੱਚ: 416-595-6111

ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ

- ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਟੈਲੀਫੋਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਦੇ ਨੀਲੇ ਪੰਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੱਕੇ ਜਾਂ 411 ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਡਬਲਯੂ ਡਬਲਯੂ ਡਬਲਯੂ . ਸੈਟਲਮੈਂਟ.ਓ ਆਰ ਜੀ (www.settlement.org)

ਡਬਲਯੂ ਡਬਲਯੂ ਡਬਲਯੂ . ਓਕੈਸੀ . ਓ ਆਰ ਜੀ (www.ocasi.org)

ਡਬਲਯੂ ਡਬਲਯੂ ਡਬਲਯੂ . ਸੀ ਏ ਐਮ ਐਚ .ਐਨ ਈ ਟੀ (www.camh.net)

ਡਬਲਯੂ ਡਬਲਯੂ ਡਬਲਯੂ . 211ਟਾਰਾਂਟੋ.ਸੀ ਏ (www.211Toronto.ca)

ਅਨੁਕੂਲਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆਂ :

ਚੈਲਿੰਜਜ਼ ਅਤੇ ਚੌਇਸਜ਼ - ਫਾਇੰਡਿੰਗ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਇਨ ਉਨਟਾਰੀਉ

ਕਾਪੀਰਾਈਟ © 2003 ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ

About mental health and mental health problems (Web article): Punjabi

About Mental Health(Web article): Punjabi