

ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਮੁਫਤ ਸਹਾਇਤਾ, ਸਿੱਖਿਆ, ਅਤੇ ਜੁੜਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੇਅਰਰ ਗੇਟਵੇਅ

1800 422 737

ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ-ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ, ਸੋਮ-ਸ਼ੁੱਕਰ

carergateway.gov.au

ਸਾਥੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਐਨਲਾਈਨ ਭਾਈਚਾਰੇ

Wayahead ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ

ਪੂਰੇ ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭੋ

directory.wayahead.org.au

Wayahead ਚਿੰਤਾ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ

wayahead.org.au/anxiety-programs/

Beyond Blue ਫੋਰਮ

forums.beyondblue.org.au

headspace ਐਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ

headspace.org.au/online-and-phone-support/

SANE ਫੋਰਮ

saneforums.org

Safe Havens (ਸੇਫ ਹੈਵਨਜ਼)

health.nsw.gov.au/towardszerosuicides/

ਇੰਬਰੇਸ ਐਮਬਰੇਸ ਬਹੁ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

embracementalhealth.org.au

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕਮਿਸ਼ਨ

mentalhealthcommission.gov.au/find-support

ਇੱਥੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ



ਤੁਰੰਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ 000 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

24/7 ਮੁਫਤ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਇਹ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹਰ ਸਮੇਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

Lifeline (ਲਾਈਫਲਾਈਨ)

13 11 14

ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਾਲ ਬੈਕ ਸੇਵਾ

1300 659 467

NSW ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਾਈਨ

1800 011 511

Beyond Blue

1300 22 46 36

13YARN

13 92 76

(ਆਦਿਵਾਸੀ ਅਤੇ ਟੋਰੈਸ ਸਟ੍ਰੈਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ)

ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

1800 55 1800

ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਡਰੱਗ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ (ADIS)

1800 250 015

ਹੋਰ ਮੁਫਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨਾਂ

Wayahead

1300 794 991

(NSW ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ)

ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ-ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਸੋਮ-ਸ਼ੁੱਕਰ

headspace

1800 650 890

ਦੁਪਹਿਰ 3 ਵਜੇ-ਰਾਤ 10 ਵਜੇ, 7 ਦਿਨ

SANE ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ

1800 187 263

ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ-ਰਾਤ 8 ਵਜੇ, ਸੋਮ-ਸ਼ੁੱਕਰ

ਵਿੰਟਨੈੱਸ ਟੂ ਵਾਰ ਹੈਟਲਾਈਨ

1800 845 198

ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ-ਰਾਤ 8 ਵਜੇ, ਸੋਮ-ਸ਼ੁੱਕਰ

QLife

1800 184 527

ਦੁਪਹਿਰ 3 ਵਜੇ-ਰਾਤ 9 ਵਜੇ, 7 ਦਿਨ

ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੀਕ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਲਵੋ।

Mental Health Month 2026

A little
Connection
goes a long way

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮਹੀਨਾ 2026

ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ
ਜੁੜਨਾ
ਬਹੁਤ ਅੱਗੇ ਤੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ



Wayahead Mental Health Association NSW

Proudly funded by



ਇਸ ਸਾਲ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ

ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਜੁੜਨਾ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਤੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ,

ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੁੜਨ ਦੇ ਰੇਜ਼ਾਨਾ ਪਲ, ਕਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਭਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੁੜਨਾ ਕਈ ਰੂਪ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਜੁੜਨਾ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ, ਸਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋਵੇ।

ਖੋਜ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਲਈ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਕੱਲੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਵੀ ਸਾਡੀ ਭਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਸਾਨੂੰ ਦੋਬਾਰਾ ਤਿਆਰ ਹੋਣ, ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜਦੋਂ ਇਕੱਲੇ ਵਜੋਂ ਸਮਾਂ ਅਣਚਾਹਿਆ ਜਾਂ ਲੰਬਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ, ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਖਰਚੇ ਦੇ ਦਬਾਅ, ਅਤੇ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ, ਸਮਾਂ, ਜਾਂ ਭੇਦਭਾਵ ਕਈ ਵਾਰ ਜੁੜਨ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਛੋਟੇ, ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਯੋਗ ਪਲਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ, ਸਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹਨ।

ਇਹ ਵਿਸ਼ਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਜੁੜਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਹਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ

- ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਜੁੜਨਾ ਲੋਕਾਂ, ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ, ਨਿੱਤਨੇਮਾਂ, ਜਾਂ ਪਲਾਂ ਨਾਲ ਹੋਵੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਿਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਜੁੜਨਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

What can
Connection
look like?

ਜੁੜਨਾ
ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ?



ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ।



ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਐਨਲਾਈਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਜਾਂ ਫੋਰਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ।



ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨਿੱਤਨੇਮ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਗੁਆਂਢੀ, ਕੈਸ਼ੀਅਰ, ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਬੈਰਿਸਟਰ, ਜਮਾਤੀ, ਜਾਂ ਸਹਿਕਰਮੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ।



ਭਾਸ਼ਾ, ਧਰਤੀ, ਭੋਜਨ, ਸੰਗੀਤ, ਕਹਾਣੀਆਂ, ਕਲਾ ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਭਿਆਚਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ।

ਕਿਸੇ ਜਨਤਕ ਜਾਂ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ, ਪਾਰਕ, ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਕੈਫੇ ਵਿੱਚ - ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ, ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ, ਕਿਸੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਦੇ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਇਕੱਲੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ।



ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਸਰਗਰਮੀ ਜਾਂ ਸ਼ੌਕ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਜੋ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸੌਖਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਹੋਵੇ।



ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਪਰਸਪਰ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੋਸਤਾਨਾ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਵਾਗਤ ਜਾਂ ਮੁਸਕਰਾਹਟ, ਕੋਈ ਜਾਣਿਆ-ਪਛਾਣਿਆ ਚਿਹਰਾ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਪਲ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਸਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ ਦੌਰਾਨ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ।



ਛੋਟੇ ਨਿੱਤਨੇਮ ਬਣਾਉਣਾ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਇਰੀ ਲਿਖਣਾ, ਚੇਤਨਤਾ, ਅਰਦਾਸ, ਜਾਂ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ।



ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਤਰੀਕਾ ਕਿਹੜਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ?