

## ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ



Wayahead ਚਿੰਤਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ  
<https://understandinganxiety.wayahead.org.au/support-group-locations/>



One Door Mental Health Support Groups (ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ)  
<https://www.onedoor.org.au/support-groups>

## ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮੂਹ



SANE ਫੋਰਮ  
<https://saneforums.org/>



ਮੀਟਅੱਪ  
ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮੂਹ  
<https://www.meetup.com>

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਕਿਸੇ ਲਈ ਉੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਰੋਗ ਲੱਭਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੋ - ਬੱਸ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।

## ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨਾਂ

**Wayahead** 1300 794 991  
ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ-ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਸੋਮਵਾਰ-ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ  
NSW ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਸੇਵਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ

**Lifeline (ਲਾਈਫਲਾਈਨ)** 13 11 14  
ਨਿੱਜੀ ਸੰਕਟ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਸਤੇ 24/7 ਸਹਾਇਤਾ

**Kids Helpline (ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ)** 1800 55 1800  
5 - 25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਫੋਨ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ

**Beyond Blue** 1300 22 46 36  
24/7 ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ

**QLife** 1800 184 527  
LGBTQI+ ਸਹਾਇਤਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੁਪਹਿਰ 3 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 12 ਵਜੇ ਤੱਕ

**SANE Australia** 1800 187 263  
ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ/  
ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

**Griefline (ਸੋਗ ਲਾਈਨ)** 1300 845 745  
ਸੋਗ ਅਤੇ ਘਾਟੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ  
ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ: 7 ਦਿਨ AEST

**Suicide Call Back Service (ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਫੋਨ ਵਾਪਸੀ ਸੇਵਾ)** 1300 659 467  
ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ ਹੈ

**NSW Mental Health Line (NSW ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਾਈਨ)** 1800 011 511  
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲੇ ਲਈ 24/7 ਲਾਈਨ



ਬੇਦਾਅਵਾ - ਲੋਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਹਰ ਸਥਿਤੀ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਕੁਝ ਆਮ ਸਲਾਹ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ।

Let's talk about how to be a Mental Health Ally

Punjabi

2024 Mental Health Month

# ਆਓ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਿਯੋਗੀ ਕਿਵੇਂ ਬਣਨਾ ਹੈ



Wayahead®

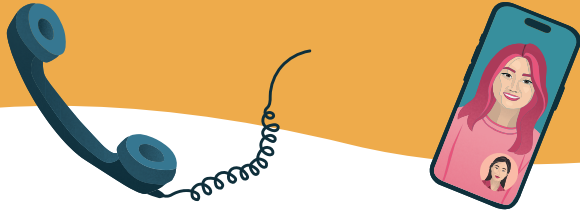
Proudly funded by  
NSW GOVERNMENT

Activate  
work. learn. live.

MENTAL HEALTH MONTH  
OCTOBER

01.

# ਜੁੜੋ



ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਪੁੱਛੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ ਵੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ। ਤੁਸੀਂ ਸੈਰ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਕੈਫੀ/ਚਾਹ ਪੀਣ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਨੇਹਾ (ਟੈਕਸਟ) ਭੇਜਣਾ ਜਾਂ ਫੋਨ ਕਰਨਾ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜੁੜਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਹੈ?
- ਮੈਂ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਗੱਲ (ਚੈਟ) ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਦੇ ਨੂੰ ਠੁਕਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ (ਇਸ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਾ ਲਓ - ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਾ ਹੋਣ) ਯਾਦ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

02.

# ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ



ਜੇ ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਕਈ ਸਾਰੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਦਬਾਅ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਕੇ ਸੁਣਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਜੁਬਾਨੀ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ - ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਪਰ ਨਾ ਥੋਪੋ, ਬੱਸ ਸੁਣੋ

- ਜਵਾਬਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਛੱਡੋ (ਇਕਦਮ ਜਵਾਬ ਨਾ ਦਿਓ) ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣ/ਟੈਕਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿਓ
- ਸਮਝਣ ਲਈ ਸੁਣਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨ ਲਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ
- ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।



03.

# ਲਗਾਤਾਰ ਸਹਾਇਤਾ



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁੱਕਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਲਣ ਜਾਂ ਇਕੱਠੇ ਕੋਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਹੋਰ ਸਮਾਂ ਨਿਯਤ ਕਰੋ।



## ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਦਦ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਹਵਾਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।