

ਭਾਵਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ EMOTIONAL WELLNESS

ਸਵਾਲ : ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਕੀ ਹੈ? (Q: What is emotional health?)

ਜਵਾਬ: ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣਾ। ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ, ਸਰੀਰਕ, ਆਤਮਿਕ, ਆਰਥਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿਚ ਤਾਲ ਮੇਲ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਣਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਇਦ ਕਦੇ ਇਹ ਵੀ ਆਵੇ ਕਿ ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਨਾਮ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਵਾਲ : ਕੀ ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੈ?

(Q: Is emotional health separate from physical health?)

ਜਵਾਬ: ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੇਟ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸਿਰਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਵੀ ਸੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਕਰਕੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੋਹਾਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਵਾਲ : ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਕੀ ਹੈ? (Q: What is mental illness?)

ਜਵਾਬ: ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਸਿਹਤ ਦੀ ਇਕ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਦਸ਼ਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ (ਜਾਂ ਤਿੰਨੋਂ ਹੀ) ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਤਨੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਵਾਲ : ਕਿੰਨੇ ਲੋਕ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਹਨ? (Q: How many people are affected by mental illness?)

ਜਵਾਬ: ਕਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਹੈ ਕਿ 5 ਵਿਚੋਂ 1 ਕਨੇਡੀਅਨ, 6 ਮਿਲਿਅਨ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਵਾਲ : ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(Q: What happens to people with mental illness in Canada?)

ਜਵਾਬ: ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ, ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਕਈ ਲੋਕ ਜੇਕਰ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਿਤਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ ਦਵਾਈ, ਪਰਾਮਰਸ਼(ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ) ਜਾਂ ਥੈਰੇਪੀ, ਅਰਾਮ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਲਿਯਰ ਐਕਟਿਵਿਟੀਜ਼), ਐਕਟਿਵਿਟੀਜ਼ ਆਦਿ।

ਸਵਾਲ : ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੁੱਝ ਆਮ ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਾਰਕ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਉਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ? (Q: What are some common stressors for newcomers once they arrive in Canada that may affect their emotional health?)

ਜਵਾਬ: ਭਾਸ਼ਾ, ਕਨੇਡੀਅਨ ਕਨੂੰਨ, ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਝੱਟਕਾ, ਪੜ੍ਹਾਈ, ਭੇਦ ਭਾਵ, ਘਰ, ਮੌਸਮ, ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ, ਨੌਕਰੀ, ਖਾਣਾ, ਪੈਸੇ, ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮਸਲੇ, ਆਵਾਜਾਈ ਦਾ ਸਾਧਨ, ਘਰੇਲੂ ਝਗੜੇ, ਉੱਚੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ, ਇਕੱਲਾਪਣ।

ਸਵਾਲ : ਕੀ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭਾਵਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

(Q: Is there anything that can help people to keep mentally healthy?)

ਜਵਾਬ: ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮਿਤਰਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣਾ; ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ (ਐਕਟਿਵ) ਰਹਿਣਾ; ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਲੈਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ; ਭਰਪੂਰ ਨੀਂਦ ਲੈਣਾ (ਹਰ ਰਾਤ ਤਕਰੀਬਨ 8 ਘੰਟੇ); ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ; ਮਜ਼ਾ ਕਰਨਾ; ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ (ਧਿਆਨ ਕਰਨਾ, ਬਾਹਰ ਕੁਦਰਤ ਵਿਚ ਘੁੰਮਣ ਜਾਣਾ, ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨਾ ਆਦਿ)

ਸਵਾਲ : ਮੈਂ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?(Q: How can I do all of those things?)

ਜਵਾਬ: ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਪੇਚੀਦਾ (ਟਰਿਕੀ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਥੇ ਸਿਰਫ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਤਾਲ ਮੇਲ ਹੀ ਬਿਠਾਉਣਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਲੰਡਰ ਉਤੇ ਇਕ ਸਕੈਡਿਊਲ ਬਣਾਉਣਾ ਪਏ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਪਏ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਕੰਮ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਕੰਮ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਸਵਾਲ : ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਕੀ ਸੰਕੇਤ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ?

(Q: What are some signs or symptoms that someone may be experiencing poor mental health?)

ਜਵਾਬ: ਉਦਾਸ ਮਨੋਦਸ਼ਾ (ਮੂਡ); ਦਿਲਚਸਪੀ ਜਾਂ ਅਨੰਦ ਦੀ ਕਮੀ; ਵਜ਼ਨ ਦਾ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਵੱਧਣਾ; ਸੌਣ ਵਿਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ (ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਵੱਧ); ਬੇਚੈਨੀ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ; ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਤਾਕਤ ਦੀ ਕਮੀ; ਅਯੋਗ ਜਾਂ ਕਸੂਰਵਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ; ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੀ ਕਮੀ; ਮੌਤ ਦੇ ਖਿਆਲ।

ਸਵਾਲ : ਕੈਲਗਰੀ ਵਿਚ ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਹੋਣ ਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਕੋਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

(Q: Where can one go for help with emotional health issues in Calgary?)

ਜਵਾਬ: ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਦਵਾਈ ਲਈ ਪਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ (ਦਵਾਈ ਵਾਲੀ ਪਰਚੀ) ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਕੋਲ ਪਰਾਮਰਸ਼ (ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ) ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਦੇ ਕੇ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਹੋਰ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿਥੇ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਮਦਦ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਹ ਹੈ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਲਈ ਬਣੇ ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲਿਨਿਕ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਕਲਿਨਿਕ ਸ਼ੈਲਡਨ ਚੂਮਿਰ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਅਤੇ ਸਾਊਥ ਕੈਲਗਰੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਵਾਕ-ਇਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਾਲੇ ਕਲਿਨਿਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਲਈ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੋ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ (ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ) ਦੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਕ ਹੋਰ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿਥੇ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਮਦਦ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਹ ਹੈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਲਈ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ, ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਹੋਣਗੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਜਾਂ ਫੇਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਿਖ ਜਾਂ ਸੁਣ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿਚ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਸਵਾਲ : Q: ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ?

(What type of professional can help with an emotional health issue?)

ਜਵਾਬ: ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਵਿਚੋਂ ਹਰੇਕ ਦੀ ਵੱਖਰੀ ਵੱਖਰੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਹੋਣਾ ਅਕਸਰ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਟੀਮ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਮਨੋਰੋਗ ਚਿਕਿਤਸਕ (ਸਾਈਕਿਐਟਰਿਸਟ), ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ (ਸਾਈਕਾਲੋਜਿਸਟ), ਨਰਸਾਂ, ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, ਆਤਮਿਕ ਲੀਡਰ (ਸਪਿਰਿਚੁਅਲ ਲੀਡਰ), ਪਰਾਮਰਸ਼ਕਰਤਾ (ਕਾਊਂਸਲਰ), ਪਰੰਪਰਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ (ਟਰੈਡੀਸ਼ਨਲ ਹੀਲਰ), ਸੰਕਟ ਕਰਮਚਾਰੀ (ਕਰਾਇਸਿਸ ਵਰਕਰਸ), ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ (ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਵਰਕਰਸ), ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ।

ਸਵਾਲ : ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? (Q: When should someone get help?)

ਜਵਾਬ: ਕਦੀ ਕਦੀ ਪਰਾਮਰਸ਼ਕਰਤਾ (ਕਾਊਂਸਲਰ) ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਲੋਕ ਭਾਵਾਤਮਕ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਲਈ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ (ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ) ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਦੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਭਾਵਾਤਮਕ ਮਾਮਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਣ ਲੱਗ ਜਾਣ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਲਝਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਸਵਾਲ : ਕੀ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਮਦਦ ਲੈ ਲਿਤੀ ਜਾਵੇ?

(Q: Is there a way to get help over the phone?)

ਜਵਾਬ: ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ, ਐਕਸੈਸ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ, ਜਾਂ ਕੈਲਗਰੀ ਡਿਸਟਰੈਸ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ ਉਤੇ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੱਸ ਕੇ ਦੋ-ਭਾਸ਼ੀਏ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਅਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਟੋਲ ਫਰੀ 1-866-408-5465 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ, ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਐਕਸੈਸ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਨੂੰ (403)943-1500 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜਿਥੇ ਕਿ ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕੈਲਗਰੀ ਡਿਸਟਰੈਸ ਸੈਂਟਰ, (403) 266-1605 ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਖੁਲ੍ਹਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਿਚ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਵਾਲ : ਇਕ ਵਾਰ ਫੇਰ, ਮੈਂ ਭਾਵਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

(Q: Again, what can I do to stay emotionally healthy and happy?)

ਜਵਾਬ: ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਖਾਉ; ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ; ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸਾਂ/ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰੋ; ਅਤੇ ਸਬਰ ਰੱਖੋ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪਈ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ “ਰੇਡ ਟੂ ਹੈਲਥੀ ਲਿਵਿੰਗ” ਸੀਰੀਜ਼ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੇਖ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ

http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋ।