

## ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਮਾਨਸਿਕ ਰੂਪ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਹੈ?

ਡਾ. ਜੌਰਜ ਰੂਬਿਨ

ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਸੀਂ ਇਸ ਗਲ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਡਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਨਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ. ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ. ਸੋਚੋ ਕਿ ਕਿਸੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸਿਅ ਨੂੰ ਸ਼ਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਤੇ ਕੀ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੇਖਦੇ ਰਹਾਂਗੇ ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਸੱਦਾਂਗੇ? ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ.

ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਡਰਨ ਦੀ ਬਿਲਕੁਲ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ. ਜਿਵੇਂ ਸ਼ਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੈ. ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ, ਸਲਾਹਕਾਰੀ, ਤਨਾਉ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਉਦਾਹਰਣ ਹਨ. ਕਈ ਵਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ. ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜੋ ਚੀਜ਼ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਉਹ ਹੈ ਸਮਾਜਿਕ ਵਰਤਾਉ.

ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀ ਸਾਡਾ ਸਹਾਰਾ ਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ. ਪ੍ਰਵਾਨਤਾ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲੇ ਇਸ ਗਲ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਛੁਪਾਂਦੇ ਹਨ. ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾ ਦੇਂਦੀ ਹੈ.

ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਨ ਵਾਸਤੇ ਹੈ ਆਪਣੇ ਵਰਤਾਓ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ. ਜਿਵੇਂ ਸ਼ਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ (ਪੰਜ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਨੂੰ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ) ਕਈ ਕਿਸਮਾ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ. ਜਿਵੇਂ ਵਿਖੰਡਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ, ਦੋ-ਧਰੁਵੀ ਖਰਾਬੀ ਇਹ ਕਾਫੀ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ. ਕਈ ਕਾਫੀ ਆਮ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਫਿਕਰ ਤੇ ਭੈ ਜੋ ਕਿ ਘਟ ਗੰਭੀਰ ਹਨ.

ਸਮਾਜ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀ ਹਿੰਸਾ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀ ਓਨੇ ਹੀ ਹਿੰਸਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨੇ ਕੁ ਆਮ ਆਦਮੀ. ਇਹ ਖਿਆਲ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਕਰਕੇ ਹੈ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਗਲਤ ਹੈ. ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਸੇ ਦੀ ਗਲਤੀ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਮਧ-ਪ੍ਰਮੇਹ ਕਿਸੇ ਦੀ ਗਲਤੀ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ. ਇਹ ਵੀ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀ ਕਾਮੁਕ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸ਼ਾਂਤ; ਕਾਮੁਕ ਕਸੂਰਵਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀ ਨਹੀਂ ਹਨ.

Does Someone You Know Have a Mental Illness  
Punjabi

ਅਸੀਂ ਸਮਾਜਿਕ ਵਰਤਾਓ ਨੂੰ ਬਦਲਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:

- ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮਝੀਏ, ਜੋ ਉਹ ਫਰਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਲੱਛਣ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਜੁਕਾਮ ਵਿੱਚ ਖਾਂਸੀ ਜੁਕਾਮ ਦਾ ਇੱਕ ਲੱਛਣ ਹੈ. ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਨਕਾਰੀ ਲਓ ਤੇ ਸਮਝੋ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀ ਫਰਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਰਤਾਉ ਕਿਉਂ ਕਰਦਾ ਹੈ.
- ਆਪਣੀ ਦੋਸਤੀ ਤੇ ਆਸਰਾ ਦੋਸਤਾ ਨੂੰ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾ ਨੂੰ, ਪੜੋਸੀਆਂ ਤੇ ਸਹਿਕਾਰੀ ਨੂੰ ਵਿਖਾਓ ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹਨ ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਖੋ ਕਿ ਉਹ ਵੀ ਕਰਨ.
- ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਮਦਦ ਮੰਗਣ.

The material in this brochure has been adapted from documents produced by NSW Multicultural Health Communication Service. This brochure can be reproduced as required.

Canadian Mental Health Association – Edmonton Region Phone: (780) 414 6300 [www.cmha-edmonton.ab.ca](http://www.cmha-edmonton.ab.ca)  
Edmonton Mennonite Centre for Newcomers Phone: (780) 424 7709 [www.emcn.ab.ca](http://www.emcn.ab.ca)  
Multicultural Health Brokers Co-op Phone: (780) 423 1973

(ਇਸ ਬਰੋਸ਼ਰ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਉਸ ਪ੍ਰਮਾਣ ਪੱਤਰ ਤੋਂ ਲਈ ਗਈ ਹੈ ਜੋ “ਐਨ ਐਸ ਡਬਲਿਊ” ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ.  
ਇਹ ਬਰੋਸ਼ਰ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਮੁੜ ਨਕਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ)

ਕਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ-ਐਡਮੋਂਟਨ ਰੀਜਨ ਫੋਨ: (780) 414.6300 [www.cmha-edmonton.ab.ca](http://www.cmha-edmonton.ab.ca)  
ਐਡਮੋਂਟਨ ਮੈਨੋਨਾਈਟ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਨਿਊਕਮਰਸ ਫੋਨ: (780) 424.7709 [www.emcn.ab.ca](http://www.emcn.ab.ca)  
ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਹੈਲਥ ਬਰੋਕਰਜ਼ ਕੋ-ਐੱਪ ਫੋਨ: (780) 423.1973