

## ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਜੂਝਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ

ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਾ ਸਹਿਣ ਯੋਗ ਦਰਦ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਿੱਚ: ਥਕਾਵਟ, ਆਵਦੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ, ਸਰੀਰਕ ਸੀਮਾਵਾਂ, ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਰੱਖਣੀ, ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਸਾਰੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਦਰਦ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਆਸਾਂ ਖਰੇ ਉੱਤਰਨਾ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਚਰੇਤਿਆਂ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਰੱਖੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦਰਦ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ ਹਨ:

### 1. ਸਵੈ-ਦਇਆ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ

ਸਵੈ-ਦਇਆ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਆਲਤਾ ਦਿਖਾਉਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਇਨਸਾਨੀਅਤ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹਾਂ। ਸਵੈ-ਆਲੋਚਨਾ ਸਵੈ-ਦਇਆ ਦੇ ਉਲਟ ਹੈ। ਖੋਜਾਰਥੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਵੈ-ਦਇਆਵਾਨ ਲੋਕ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਮਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਵੈ-ਦਇਆ ਮੌਜੂਦਾ ਹਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਬੂਲ ਕਰਨ ਦਾ ਅਹਿਮ ਮੌਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਦਰਦਨਾਕ ਜਾਂ ਔਖਾ ਪਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦਿਆ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਅਪਣਾਉਣਾ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਵੀ ਇਨਸਾਨ ਹਾਂ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪ੍ਰਤੀ ਵੀ ਇਨਸਾਨੀਅਤ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਵੈ-ਦਿਆਲਤਾ ਦਿਖਾਉਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਦਿਆਲਤਾ ਦਿਖਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- ਸਵੈ-ਦਇਆ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਸੁਣੋ Pain BC's podcast episode on mindfulness and self-compassion.
- ਸਵੈ-ਦਇਆ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸੁਣੋ Family Caregivers of BC's webinar on mindful self-compassion for caregivers.

## 2. ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰੋ

ਇੱਕ ਸਾਰਥਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨੀ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਜਦੋਂ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨੀਆਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਸੀਮਾਵਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋ - ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਹੈ। ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਗੁਆਚਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਰੀੜ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

- ਇਹ ਜਾਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਨੁਕਤੇ ਹਨ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੀ ਅਜਿਹੇ ਵੀ ਕਾਰਜ ਹਨ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜੀਅ ਦੁਆਰਾ, ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਮੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?
- ਮਰੀਜ਼ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ (ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ)। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ: "ਮੇਰਾ ਅੱਜ ਦਾ ਦਿਨ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਲੰਘਿਆ। ਮੈਂ ਹੁਣ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।"
- ਆਪਣੀਆਂ ਆਵਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਸੀਮਾ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਰਮ, ਡਰ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਨਾਲ, ਆਪਣੀ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਚਹੇਤੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## 3. ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਮਦਦ ਲੈਣੀ

ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਔਖ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਕੀ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮਸਲੇ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਵਹਿਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ, "ਜੇ ਮੈਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ," ਜਾਂ "ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।" ਹਾਲਾਂਕਿ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਕਈ ਵਾਰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਨਦੇਹੀ ਕਰਨੀ ਇੱਕ ਮਦਦਗਾਰ ਕਦਮ ਸਾਬਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਲਈ “ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ” ਦੀ ਵਰਕਸ਼ੀਟ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਆਮ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੇਖਣੀ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਦਰਦ ਅਕਸਰ ਅਦਿੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਚਹੇਤੇ ਦੇਸਤ, ਗੁਆਂਢੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣ ਪਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ। ਮਦਦ ਮੰਗਣੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕੰਮ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਰਾਜ਼ੀ ਹਨ।

#### 4. ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਰਸਮੀ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਰਸਮੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਦਾਰੇ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਜਥੇਬੰਦੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸਹਿਯੋਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਦਾਰੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰੇਲੂ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਰਾਹਤ।

ਨਿੱਜੀ ਕਾਰੋਬਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੋਝ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲੱਬਧ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੂਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ 2-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਸਰਗਰਮ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਹਾਈਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੇ ਹਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹਨ। ਕਿਸੀ ਸੰਸਥਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਸਰੇ ਨਾਲ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨੀਆਂ ਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

#### ਮਦਦਗਾਰ ਸ੍ਰੋਤ (ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ)

- ਕੇਅਰਗਿੱਵਰ ਸੁਪੋਟ ਲਾਈਨ (ਸਿਰਫ ਬੀ.ਸੀ.): 1-877-520-3267
- ਪੇਅਨ ਸੁਪੋਟ ਲਾਈ (ਸਿਰਫ ਬੀ.ਸੀ.): 1-844-880-PAIN (7246)
- ਹੈਲਪਫੁਲ ਟਿੱਪਸ ਫੋਰ ਬਾਉਂਡਰੀਜ਼
- ਕਮਿਊਨਿਕੇਟਿੰਗ ਅਬਾਉਟ ਪੇਅਨ ਵਿੱਥ ਲੱਵਡ ਵੱਨਜ਼
- ਫੈਮਲੀ ਕੇਅਰਗਿੱਵਰ ਗਰੁੱਪ

- ਪੇਅਨ ਸੁਪੋਟ ਐਂਡ ਵੈਲਨੈਸ ਗਰੁੱਪ (ਓਨਲੀ ਬੀ.ਸੀ.)
- ਕੇਅਰਗਿੱਵਰ ਲਰਨਿੰਗ ਸੈਂਟਰ
- ਲਿੱਵਪਲੈਨਬੀ
- ਫਾਈਨੈਂਸ਼ਲ ਅਸਿਸਟੈਂਸ

## ਮਦਦਗਾਰ ਸ੍ਰੋਤ (ਪੰਜਾਬੀ)

- ਸਵੈ-ਦਇਆ
- <https://www.youtube.com/watch?v=tYfxv42A7mo>
- <https://www.youtube.com/watch?v=vkwG48I1hHM>
- ਪੰਜਾਬੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿੱਸਿਜ਼: <https://pchs4u.com/optimized/index.html>
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਸਲਿਆਂ, ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਹੂਲਤਾਂ ਲਈ: 906-677-0889

ਸਿੱਖ ਫੈਮਲੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ 1-800-551-9128 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਸਨੇਹਾ ਭਰ ਦਿਓ। ਸੇਵਾਦਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਫੋਨ ਕਰਨਗੇ।

- ਮੂਵਿੰਗ ਫਾਰਵਰਡ ਫੈਮਲੀ ਸਰਵਿੱਸਿਜ਼—ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ: 877-485-5025
- ਡੈਲਟਾਸਿੱਸਟ—ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ: 604-594-3455
- ਪੰਜਾਬੀ ਕੌਂਸਲਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ: <https://counsellingbc.com/counsellors/language/punjabi-64>

## Canada

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਤੀ ਯੋਗਦਾਨ ਸਦਕਾ ਸੰਭਵ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਪ੍ਰਗਟਾਏ ਗਏ ਵਿਚਾਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।