

## ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਕੋਸਲਰ (ਅਰਥਾਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਦਾ ਸਲਾਹਕਾਰ) ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ (ਭਾਵ ਤੀਬਰ ਚਿੰਤਾ/ਬੇਚੈਨੀ) ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ (ਭਾਵ ਗੰਭੀਰ ਉਦਾਸੀ/ਬੇਦਿਲੀ) ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਫੁਰਨੇ ਉੱਭਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦਰਦ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਰਹੇਗਾ ਜਾਂ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਭਿਆਨਕ ਹੋਵੇਗਾ। ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਔਕੜ ਕਰਕੇ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਗੁੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ “ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਪੇਅਨ” ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਅਤੇ ਕਈ ਜੁਗਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ “ਸਪੋਟ ਗਰੁੱਪ” ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤੌਰ-ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਸਮਝ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਸੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕੁਝ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ‘ਫਸੇ ਹੋਏ’ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਮੁਖਾਤਿਬ ਹੋਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਕੋਸਲਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦਿਆਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਵੀ ਖਿਆਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਨਾਲ ਜੂਝਣ ਵੇਲੇ ਕੋਸਲਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ:

ਸਾਰੇ ਕੋਸਲਰ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਨਾਲ ਜੂਝਣ ਦੇ ਮਾਹਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਦੇ ਉੱਲ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜੋ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੋਸਲਰ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਜੋ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਨਾਲ ਜੂਝ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਕੋਸਲਰ ਨਾਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਉੱਲ ਕੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਲਾਹੇਵੰਦ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭ ਸਕਣ।

### ਕੋਸਲਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਭਾਅ, ਮਸਲੇ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਅਨੁਸਾਰ ਸਹੀ ਕੋਸਲਰ ਚੁਣਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਹੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਸਲਰ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾ ਸਕੋਗੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਡਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਪਣੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਆਪਣੇ ਕੋਸਲਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਸੁਖਾਵੇਂ ਮਾਹੌਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਨੁਕਤਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਲਾਹੇਵੰਦ ਬਣਾਵੇਗਾ।

ਕੋਸਲਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਖ-ਸਹੂਲਤ ਅਤੇ ਸਾਂਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨੁਕਤੇ ਹਨ। ਹੇਠ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕੋਸਲਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਲਿੰਗ
- ਨਸਲ
- ਧਾਰਮਿਕ ਪਿਛੋਕੜ ਜਾਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰ
- ਉਮਰ/ਜੀਵਨ ਦਾ ਪੜਾਅ
- ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਅਨੁਭਵ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗੀ ਸਾਂਝ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਵੇਗਾ

ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਦਫ਼ਤਰ ਦਾ ਸਥਾਨ
- ਔਨਲਾਈਨ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ
- ਮੁਲਾਕਾਤ ਤਹਿ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦਿੱਕਤ
- ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦਾ ਮੁੱਲ ਅਤੇ ਬੀਮਾ ਕਵਰੇਜ ਦੀ ਲਾਗਤ

ਇਹ ਸਾਰੇ ਨੁਕਤੇ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੋਸਲਰ ਨੂੰ ਲੱਭਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਪਰਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਂਝ ਬਣ ਸਕੇਗੀ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੋਈ ਇੱਕ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਮੁਫਤ ਜਾਂ ਘੱਟ ਮੁੱਲ 'ਤੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਸਹੀ ਕੋਸਲਰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲਗਾਉਣਾ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ! ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਹਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਾਂਝ ਬਣ ਸਕੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ। [

## ਕੋਸਲਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਣਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨਿੱਜੀ ਇੰਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਹੈ ਜਾਂ ਆਵਦੇ ਪੱਲਿਓਂ ਮੁੱਲ ਤਾਰਨ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਸਾਧਨ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਿੱਜੀ ਕੋਸਲਰ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੰਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਕੰਪਨੀਆਂ ਅਕਸਰ ਕੁੱਝ ਸ਼ਰਤਾਂ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੋਸਲਰ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਕੋਸਲਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਇੰਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਕੰਪਨੀ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਪਰਕ ਜਰੂਰ ਕਰਿਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਵਾਲੇ ਕੋਸਲਰ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਕੋਸਲਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ 'ਸਲਾਈਡਿੰਗ ਸਕੇਲ' ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਮ ਮੁੱਲ ਨੂੰ ਅਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਅਸਮਰੱਥ ਹਨ। ਸਲਾਈਡਿੰਗ-ਸਕੇਲ ਇੱਕ ਮੁੱਲ ਤਹਿ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਆਪਣੀ ਵਿੱਤੀ ਹਾਲਤ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੀ ਕੀਮਤ ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਕਈ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਜਾਂ ਘੱਟ ਲਾਗਤ ਵਾਲੀਆਂ ਕੋਸਲਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਪਦੰਡ ਹੋਣਗੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਮਦਨ, ਨਿੱਜੀ ਪਿਛੋਕੜ, ਲਿੰਗ, ਉਮਰ, ਆਦਿ। ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਫਤ ਜਾਂ ਘੱਟ ਲਾਗਤ ਵਾਲੀਆਂ ਕੋਸਲਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਨਾਲ ਜੂਝਣ ਦੇ ਮਾਹਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਦੇ ਕੁੱਝ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜੋ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੋਸਲਰ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਜੋ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਕੋਸਲਰ ਨਾਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਲਾਹੇਵੰਦ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭ ਸਕਣ।

ਗੌਰ ਕਰਿਓ: Registered Clinical Counsellors (ਰਜਿਸਟਰਡ ਕਲੀਨਿਕਲ ਕੋਸਲਰ) ਅਤੇ Social Workers (ਸਮਾਜ ਭਲਾਈ ਮੁਲਾਜ਼ਮ) (ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਥੈਰੇਪੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ) ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੰਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਕਵਰੇਜ ਹੋਏ। ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਸਹੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦੇ ਸਾਰੇ ਪੱਤਰ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਨੁਮਾਇੰਦੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਇੰਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਦੁਆਰਾ ਕੋਸਲਰ ਕਵਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਹੀਂ।

## ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ “ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ” (<https://www.crisisservicescanada.ca/en/>) ਨੂੰ 1-800-784-2433 'ਤੇ ਜਾਂ ਫਿਰ 9-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾ ਕੇ ਵੀ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਕੌਂਸਲਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਉਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ।

## ਮਦਦਗਾਰ ਸ੍ਰੋਤ (ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ)

ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਪੇਅਨ: <https://www.liveplanbe.ca/pain-education>

ਰੀਜ਼ੋਰਸੈਜ਼ ਫੋਰ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਕੌਂਸਲਰ (ਬੀ.ਸੀ.):

- <https://painbc.ca/find-help/help-near-you>
- <https://www.firstsession.com/resources/how-to-find-a-counsellor-in-bc>
- <https://counsellingbc.com/counsellors>
- <https://www.psychologytoday.com/ca/therapists/british-columbia>

ਲੋ ਕਾਸਟ ਕੌਂਸਲਰਜ਼ (ਬੀ.ਸੀ.):

- <https://www.ementalhealth.ca/>
- <https://willowtreecounselling.ca/wp-content/themes/willowtree/reduced-cost-counselling.pdf>
- <https://mssociety.ca/library/document/Mu3hoLpFmvAUQGrnOYfSdBWbPREc9lgz/original.pdf>
- <https://bc211.ca/>
- <https://painbc.ca/about/programs/pain-support-line: 1-844-880-PAIN 7246>

Free counselling in Canada: Wellness Together Canada - <https://www.wellnesstogether.ca/en-CA>

## ਮਦਦਗਾਰ ਸ੍ਰੋਤ (ਪੰਜਾਬੀ)

ਮਾਨਿਸਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕੌਂਸਲਰ ਦੀ ਸਲਾਹ:

- <https://www.youtube.com/watch?v=fZ13BmV31q8&t=15s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=GeNW4Pgkq2Y&t=45s>
- ਪੰਜਾਬੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼: <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।
- ਮੁਵਿੰਗ ਫਾਰਵਰਦ ਫੈਮਲੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼—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>

## ਹਵਾਲੇ

- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3986332/>
- [https://www.researchgate.net/profile/Adam-Horvath-3/publication/14828157\\_The\\_role\\_of\\_the\\_therapeutic\\_alliance\\_in\\_Psychotherapy/links/54bc62a30cf24e50e9404dbf/The-role-of-the-therapeutic-alliance-in-Psychotherapy.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Adam-Horvath-3/publication/14828157_The_role_of_the_therapeutic_alliance_in_Psychotherapy/links/54bc62a30cf24e50e9404dbf/The-role-of-the-therapeutic-alliance-in-Psychotherapy.pdf)

## 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।