

ਪੇਸ਼ੇਵਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ - ਕੀ ਕਦਮ ਹਨ?

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੇਸ਼ੇਵਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵੇਖੋ

<https://embracementalhealth.org.au/>

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਵਿਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਜਾਂ ਉਹ ਸਾਰੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਸਹਾਇਤਾ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਖਿਆਲ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।

ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ (emergency services) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਤਿੰਨ ਸਿਡਰਾਂ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ (000)

ਲਾਈਫਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

13 11 14 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਕਿਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਈਮਰਜੰਸੀ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਜਾਓ

ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿਚ, ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਐਮਰਜੰਸੀ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਕ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋਗੇ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਦੀ ਟੀਮ ਲੱਭੋ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਵਿਚ ਫਸੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਦੀ ਟੀਮ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਵੱਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇ ਇਹ ਕੋਈ ਐਮਰਜੰਸੀ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ

ਜੇ ਇਹ ਕੋਈ ਐਮਰਜੰਸੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜੋ ਗੰਭੀਰ ਹਨ ਜਾਂ ਕੁਝ ਹਫਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚਲ ਰਹੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

- ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ
- ਦੁਖੀ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਬਹੁਤ ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਦਿਲ ਨਾ ਕਰਨਾ
- ਅੱਗੇ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸੌਣਾ
- ਅੱਗੇ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਖਾਣਾ
- ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ
- ਗੁਸਾ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਭੜਕਣ ਹੋਣੀ

ਲੱਛਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀਮਤ ਹੁੰਦੇ। ਹਰੇਕ ਦੇ ਹਾਲਾਤ, ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਅੰਤਰਾਲ, ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਪਹਿਲ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਵਧੀਆ ਰਹੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਨਿਯਮਤ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀ ਬੁਕਿੰਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣੇ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਤਜਰਬੇ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਬਾਰੇ
- ਜੇ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਜਾਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ, ਸਭਿਆਚਾਰ ਜਾਂ ਲਿੰਗ ਕਾਰਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਖਰਚਾ ਕਿੰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਲਈ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਕੀਮਤ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਕੁਝ ਜਾਂ ਸਾਰੀ ਕੀਮਤ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੇਗੀ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੁਖਹਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਡਾਕਟਰ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ:

- ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ
- ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ; ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪੁਛੋ:

- ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪ ਕੀ ਹਨ?
- ਤੁਹਾਡੇ ਖਿਆਲ ਅਨੁਸਾਰ ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਕੀ ਹਨ?
- ਮੈਂ ਕਿਨਾਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?
- ਕਦੋਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਇਹ ਸਧਾਰਣ ਹੈ ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁਛੋਗੇ

ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੈ?

ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਗ-ਨਿਦਾਨ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਸਬੰਧਤ। ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬਾਅਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਇਹ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕਰਨ ਬਾਅਦ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਸਰਤ, ਖਾਣ ਪੀਯ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੁਰ ਸੇਵਾ ਵੱਲ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ ਜਾਂ ਪੈਸ਼ੇਵਾਰ ਥੈਰਾਪਿਸਟ ਕੋਲ।
- ਉਹ [online programs and resources](#) ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ [Medicare](#) (ਮੈਡੀਕੇਅਰ) ਦੇ 10 ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ 10 ਸਮੂਹ ਨਿਯੁਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸਾਲ ਵਿਚ ਕੁਝ [allied mental health services](#) (ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ) ਕੋਲੋਂ ਛੋਟਾਂ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋਵੋਗੇ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ [psychologists](#), [occupational therapists](#) ਅਤੇ [social workers](#) (ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਵਿਵਸਾਇਕ ਚਕਿਤਸਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ) ਲਈ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਲ ਵਿਚ 10 ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਛੋਟਾਂ ਦੇ ਵੀ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਮਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ।

ਤੁਹਾਡੀ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗੁਪਤਤਾ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨ ਹਨ।

ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਸਲਾਹਕਾਰ, ਦੁਬਾਸ਼ੀਏ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਾਰ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਗੁਪਤ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਗੁਪਤਤਾ ਦਾ ਇਕੋ ਇਕ ਅਪਵਾਦ ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਵਾਪਰਨ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋਵੇ, ਐਸੀ ਵਾਕਿਆ ਵਿਚ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਲਈ।

ਇਸ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਬਾਰੇ:

ਸਰੋਤ:

<https://www.healthdirect.gov.au/talking-to-your-doctor-gp-about-mental-health>

<https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/fact-sheets/>

<https://www.mind.org.uk/information-support/guides-to-support-and-services/seeking-help-for-a-mental-health-problem/what-might-happen-at-a-gp-appointment/#WhatMightTheOutcomeOfMyAppointmentBe>

ਇਸ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਨੂੰ ਐਂਬਰੇਸ ਕੋਲਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਕਨਸੂਮਰ ਐਂਡ ਕੈਰਰ ਗਰੁਪ (Embrace CALD Mental Health Consumer and Carer group). ਵਲੋਂ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ:

Embrace Multicultural Mental Health
Mental Health Australia

2020 ਵਿਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੀ ਗਈ

