

## ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

**“ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਕੋਈ ਵੀ ਸਿਹਤ ਨਹੀਂ ਹੈ” - [World Health Organisation](http://www.who.int)**

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕਈ ਰਾਹ ਹਨ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚੋਂ ਦੀ ਵਿਚਰੋਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਉਤਰਾਵਾਂ-ਚੜ੍ਹਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੀਆਂ ਚਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰੋਗੇ। ਇਸ ਵਿਚ ਉਦਾਸੀ, ਗੁਸਾ, ਚਿੰਤਾ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਹਾਵੀ ਹੋ ਜਾਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ, ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਵਿਚ ਬਦਲਾਵ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ, ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ-ਜੁਲਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਜਾਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿਚ ਬਦਲਾਵ।

ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਥਾਨ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਤਜਰਬੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰੂਪ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨੀ ਕੋਈ ਸ਼ਰਮਨਾਕ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ, ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਵਿਚ ਦਲੇਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਲਾਗ ਪਾਸ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਇਕ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਬਰਾਦਰੀ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਰ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਉਸ ਲਈ ਸਮਰਥਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕਣ।

### ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਵਿਕਲਪ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸੰਕਟ ਵਿਚ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 000।

### 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, ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ 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 ਜੇ 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।



- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ
  - ਡਾਕਟਰ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
  - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕਾਰਨ ਕੁਝ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨੀ ਇਕ ਚੰਗੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ
  - ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ
  - ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਵਧੇਰੇ ਸਾਹਿਤ ਸਲਾਹ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਿਵੇਂ ਮਨੋ- ਚਿਕਿਤਸਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ (social worker), ਗਰੁਪ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਮਰਦ ਜਾਂ ਔਰਤ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਰਮ ਭਰਨ ਲਈ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਵੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
  - ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀ ਬੁਕਿੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ - ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਸੁਖਾਲਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ
- ਘਰ ਅਤੇ ਬਰਾਦਰੀ ਵਿਚ
  - ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਘਰ ਅਤੇ ਬਰਾਦਰੀ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕਿਸੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
  - ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਕ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤ, ਇਕ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਕ ਜਾਂ ਬਰਾਦਰੀ ਦਾ ਲੀਡਰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਰਿਪੱਖ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।
  - ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਫਿਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਵਾਂ-ਡੋਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ- ਕੁਝ ਲੋਕ ਸੰਗੀਤ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ, ਖੇਡਾਂ, ਕਲਾ, ਦੇਸਤ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਰਾਦਰੀ ਸਬੰਧਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ.... ਇਹ ਉਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਅਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਨੰਦ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
  - ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦੀਮਾਗ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ, ਸੌਣ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ
  - ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸਿਖਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਓ
  - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਅਤੇ ਬਰਾਦਰੀ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕੋਲੋਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ:

**Embrace Multicultural Mental Health**

Mental Health Australia

2020 ਵਿਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੀ ਗਈ

