ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਜੋ ਕਿ ਤਨਾਵਪੂਰਣ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਚੁਕੇ ਹਨ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ

ਡਰਾਵਣੇ ਸੁਪਨੇ

ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ

ਤੀਵਰ, ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਂਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁੱਸਾ, ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ

ਸੁੰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਕੱਟ ਚੁੱਕੇ ਹੋ

ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਕੱਢ ਪਾਉਣਾ

ਮਾੜੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਯਾਦ ਆਉਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣ

ਇਹ ਸਭ ਉਹ ਚੀਜਾਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਤਣਾਵ ਜਾਂ ਮਾੜੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਾਪਰਣ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
ਅੰਗ੍ਰੇਜੀ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਮਾੜੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਦਿਮਾਗੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਵਿਚਿੱਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ – ਇਹ ਮਾੜੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਆਮ ਵਿਵਹਾਰ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਸ਼ਰਮਾਉਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਕਮਜੋਰੀ ਹੈ।

ਕਦੇ ਕਦੇ, ਇਹ ਤਣਾਵ ਸ਼ਾਰੀਰਕਿ ਲੱਛਣ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਵਿੇਂ ਕਿ:

ਸਿਰਦਰਦ

ਪਿੱਠਦਰਦ

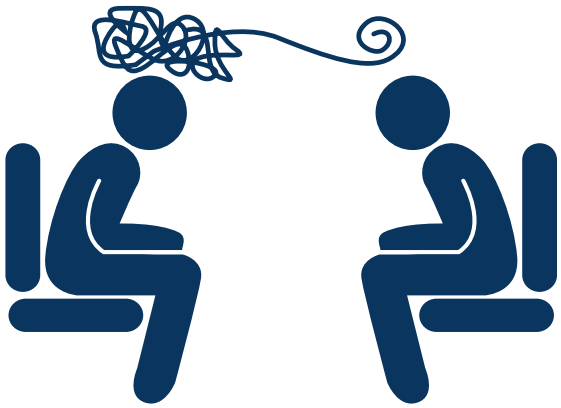
ਪੇਟ ਦਰਦ,
ਪੇਡੂ ਦਾ ਦਰਦ

ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਨ

ਇਹ ਦਰਦਾਂ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਤਣਾਵ ਹੈ।
ਦਰਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਣ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਦਰਦ ਤਣਾਵ ਘੱਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਬੁਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਵੀ ਸਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੋਵੇਗਾ,
ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ,
ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ -

- ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ ਤੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- C.A.L.L. ਤੇ ਰਿੰਗ ਕਰੋ, ਵੇਲਸ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ, 0800 132 737. ਕਾਲ ਫ੍ਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀ ਲੋੜ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਯਾਦ ਰੱਖੋ -

- ਵੇਲਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ **ਮੁਫਤ** ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੁਲਿਸ ਜਾਂ ਹੋਮ ਆਫਿਸ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ **ਨਹੀਂ** ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ।
- ਸਿਹਤ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਇੰਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਕਲੇਮ ਉੱਤੇ **ਕੋਈ** ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗਾ।