

Family Support Plan - Punjabi

ਫੈਮਿਲੀ ਸਮਰਥਨ ਪਲਾਨ Family Support Plan

ਦੱਬੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕੋਈ ਸਹਾਇਤਾ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੋਈ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਲਈ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਰਾਖਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੁਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਯੋਜਨਾ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

<h3 style="text-align: center;">ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਸੰਪਰਕ Health and Emergency Contacts</h3> <p>ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ:</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: 1px solid black; padding: 2px;">ਨਾਮ:</td> <td style="width: 50%; border: 1px solid black; padding: 2px;">ਫੋਨ ਨੰਬਰ:</td> </tr> </table> <p>ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ:</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: 1px solid black; padding: 2px;">ਨਾਮ:</td> <td style="width: 50%; border: 1px solid black; padding: 2px;">ਫੋਨ ਨੰਬਰ:</td> </tr> </table> <p>ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ: (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਥੇਰਾਪਿਸਟ, ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ)</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: 1px solid black; padding: 2px;">ਨਾਮ:</td> <td style="width: 50%; border: 1px solid black; padding: 2px;">ਫੋਨ ਨੰਬਰ:</td> </tr> <tr> <td style="width: 50%; border: 1px solid black; padding: 2px;">ਨਾਮ:</td> <td style="width: 50%; border: 1px solid black; padding: 2px;">ਫੋਨ ਨੰਬਰ:</td> </tr> <tr> <td style="width: 50%; border: 1px solid black; padding: 2px;">ਨਾਮ:</td> <td style="width: 50%; border: 1px solid black; padding: 2px;">ਫੋਨ ਨੰਬਰ:</td> </tr> </table>	ਨਾਮ:	ਫੋਨ ਨੰਬਰ:	ਨਾਮ:	ਫੋਨ ਨੰਬਰ:	ਨਾਮ:	ਫੋਨ ਨੰਬਰ:	ਨਾਮ:	ਫੋਨ ਨੰਬਰ:	ਨਾਮ:	ਫੋਨ ਨੰਬਰ:	<h3 style="text-align: center;">ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ Signs of Distress</h3> <p>ਉਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੁਝ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਚਿੜਚਿੜਾਹਟ, ਅਪਰਾਧ ਬੋਧ, ਬੇਉਮੀਦੀ, ਸੁੰਨਤਾ ਜਾਂ ਉਲਝਣ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ)</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: 1px solid black; height: 20px;"></td> <td style="width: 50%; border: 1px solid black; height: 20px;"></td> </tr> <tr> <td style="width: 50%; border: 1px solid black; height: 20px;"></td> <td style="width: 50%; border: 1px solid black; height: 20px;"></td> </tr> </table> <p>ਉਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ "ਇਹ ਮੇਰੀ ਗਲਤੀ ਹੈ" ਜਾਂ "ਮੈਂ ਬੇਕਾਰ ਹਾਂ")</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: 1px solid black; height: 20px;"></td> <td style="width: 50%; border: 1px solid black; height: 20px;"></td> </tr> <tr> <td style="width: 50%; border: 1px solid black; height: 20px;"></td> <td style="width: 50%; border: 1px solid black; height: 20px;"></td> </tr> </table>								
ਨਾਮ:	ਫੋਨ ਨੰਬਰ:																		
ਨਾਮ:	ਫੋਨ ਨੰਬਰ:																		
ਨਾਮ:	ਫੋਨ ਨੰਬਰ:																		
ਨਾਮ:	ਫੋਨ ਨੰਬਰ:																		
ਨਾਮ:	ਫੋਨ ਨੰਬਰ:																		
<h3 style="text-align: center;">ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋਕ / People to Call</h3> <p>ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਸਮੇਂ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਗੱਲ ਸੁਣਨ, ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ, ਛੋਟੇ ਮੋਟੇ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਆਵਾਜਾਈ, ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ)</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: 1px solid black; padding: 2px;">ਨਾਮ:</td> <td style="width: 50%; border: 1px solid black; padding: 2px;">ਫੋਨ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਨੰਬਰ:</td> </tr> <tr> <td style="width: 50%; border: 1px solid black; padding: 2px;">ਨਾਮ:</td> <td style="width: 50%; border: 1px solid black; padding: 2px;">ਫੋਨ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਨੰਬਰ:</td> </tr> <tr> <td style="width: 50%; border: 1px solid black; padding: 2px;">ਨਾਮ:</td> <td style="width: 50%; border: 1px solid black; padding: 2px;">ਫੋਨ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਨੰਬਰ:</td> </tr> </table>	ਨਾਮ:	ਫੋਨ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਨੰਬਰ:	ਨਾਮ:	ਫੋਨ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਨੰਬਰ:	ਨਾਮ:	ਫੋਨ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਨੰਬਰ:	<h3 style="text-align: center;">ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ Actions to Take</h3> <p>ਤੁਹਾਉ ਹੇਠ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸ਼ਾਂਤ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਆਭਿਆਸ ਕਰੋ; ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ; ਖੁੱਕ ਲਵੋ; ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ; ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਓ; ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ; ਜਿਉਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ)</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 100%; border: 1px solid black; height: 20px;"></td> </tr> <tr> <td style="width: 100%; border: 1px solid black; height: 20px;"></td> </tr> <tr> <td style="width: 100%; border: 1px solid black; height: 20px;"></td> </tr> </table>												
ਨਾਮ:	ਫੋਨ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਨੰਬਰ:																		
ਨਾਮ:	ਫੋਨ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਨੰਬਰ:																		
ਨਾਮ:	ਫੋਨ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਨੰਬਰ:																		

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.ahs.ca/ppd 'ਤੇ ਜਾਓ
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਹੋ ਅਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਲਿਜਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਭੇਜਣਗੇ
ਜ਼ਰੂਰੀ 24 ਘੰਟੇ ਦੀਆਂ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ / Urgent 24 hour Helplines

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹੈਲਪਲਾਈਨ..... 1.877.303.2642	ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਸੰਬੰਧੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 310.1818
ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਲਾਈਨ 1.800.784.2433	ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਲਾਈਨ... 1.800.332.1414
	ਹੈਲਪ ਲਿੰਕ 811

© 2023, Alberta Health Services, Promoting Health
 This material is intended for general information only and is provided on an "as is", "where is" basis. Although reasonable efforts were made to confirm the accuracy of the information, Alberta Health Services does not make any representation or warranty, express, implied or statutory, as to the accuracy, reliability, completeness, applicability or fitness for a particular purpose of such information. This material is not a substitute for the advice of a qualified health professional. Alberta Health Services expressly disclaims all liability for the use of these materials, and for any claims, actions, demands or suits arising from such use.