

# 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 ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੁਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਯੋਜਨਾ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਸੰਪਰਕ Health and Emergency Contacts

#### ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ:

ਨਾਮ:	ਫੋਨ ਨੰਬਰ:
------	-----------

#### ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ:

ਨਾਮ:	ਫੋਨ ਨੰਬਰ:
------	-----------

#### ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ:

(ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਥੇਰਾਪਿਸਟ, ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ)

ਨਾਮ:	ਫੋਨ ਨੰਬਰ:
ਨਾਮ:	ਫੋਨ ਨੰਬਰ:
ਨਾਮ:	ਫੋਨ ਨੰਬਰ:

### ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋਕ / People to Call

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਸਮੇਂ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਗੱਲ ਸੁਣਨ, ਭੇਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ, ਛੋਟੇ ਮੋਟੇ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਆਵਾਜਾਈ, ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ)

ਨਾਮ:	ਫੋਨ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਨੰਬਰ:
ਨਾਮ:	ਫੋਨ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਨੰਬਰ:
ਨਾਮ:	ਫੋਨ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਨੰਬਰ:

### ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ Signs of Distress

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)


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")


### ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ Actions to Take

ਤੁਹਾਉ ਹੇਠ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸ਼ਾਂਤ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ; ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ, ਖੁੱਕ ਲਵੋ; ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ; ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਓ; ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ; ਜਿਉਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ)


ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [www.ahs.ca/ppd](http://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  
ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਲਾਈਨ ..... 1.800.784.2433

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਸੰਬੰਧੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ..... 310.1818  
ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਲਾਈਨ... 1.800.332.1414  
ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ..... 811