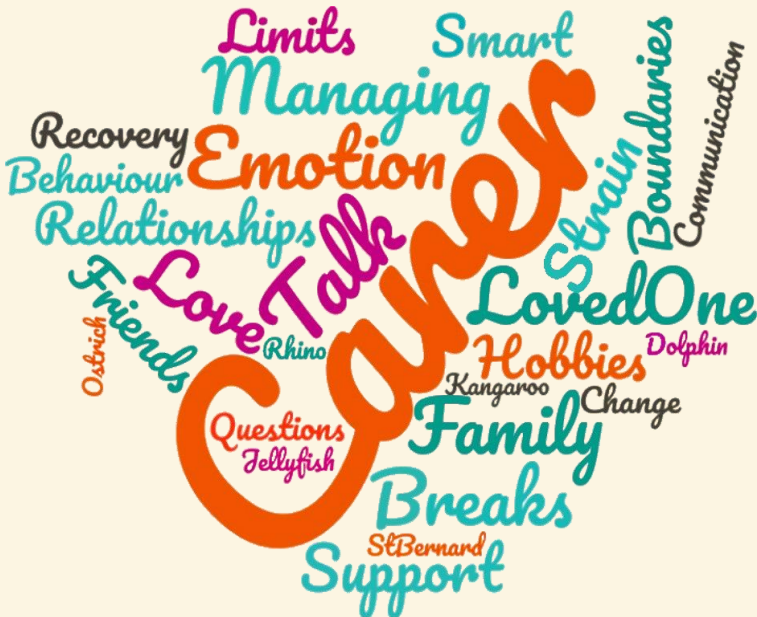




ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?

ਏਥੇ ਨਿੱਘੇ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਾਪੇ/ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾਵਾਂ ਕੋਲੋਂ
ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੀਆਂ
ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ
ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।



ਕਿਸੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਕੀ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੰਮਿਲਤ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਰਸਮੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਹੋ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਵਜੋਂ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਨਾ ਦੱਸੀ ਹੋਵੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਨਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਗੈਰ-ਰਸਮੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਮਾਪਾ, ਸਾਥੀ/ਸਾਥਣ, ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੇ ਸਹਿਕਰਮੀ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗਾ।

ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਵਿਕਾਰ ਕੀ ਹੈ?

ਇਹ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸਤੋਂ ਮੁੜ-ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਲਈ ਵਿਭਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਲੰਬਾਈਆਂ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਮੁੜ-ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਿਤ ਸਿੱਟਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਸਲ, ਉਮਰ ਜਾਂ ਲਿੰਗੀ ਪਛਾਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਅਤੇ ਮੁੜ-ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਹਰ ਕਿਸੇ ਵਾਸਤੇ ਵਿਭਿੰਨ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣਗੇ।

ਮੁੜ-ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਵਾਸਤੇ ਜਲਦੀ ਮਦਦ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਛੁਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗੁਪਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ, ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਮਾਪਾ/ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। [ਐਨਐਚਐਸ ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ:](#)

- ਅਚਾਨਕ ਭਾਰ ਘਟਣਾ
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਝੂਠ ਬੋਲਣਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਖਾਧਾ ਹੈ, ਕਦੋਂ ਖਾਧਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਬਾਰੇ ਝੂਠ ਬੋਲਣਾ
- ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਭੋਜਨ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣਾ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ
- ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ, ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਘਟੇ ਹੋਏ ਭਾਰ ਨੂੰ ਲੁਕਾਉਣ ਲਈ ਢਿੱਲੇ ਜਾਂ ਬੈਗੀ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣਾ

ਹੋਰ ਲੱਛਣ/ਚਿੰਨ੍ਹ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਜਦ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦੂਸਰੇ ਜੋ ਕੁਝ ਖਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਸ 'ਤੇ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਕੈਲੋਰੀ ਅੰਸ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਪਕਵਾਨ-ਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਵੀਂ ਦਿਲਚਸਪੀ ਪਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ, ਦਿੱਖ ਬਾਰੇ ਮੁੜ-ਭਰੋਸਾ ਦੁਆਉਣ ਵਾਸਤੇ ਦੁਹਰਾਉ ਬੇਨਤੀਆਂ।

ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਬਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਂ। ਇਹ ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਮਿਥ: ਤੁਹਾਡਾ
ਪਿਆਰਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ
ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੀ
ਰਹੇਗਾ

ਸਚਾਈ: ਇਹ ਹਾਲ ਦੀ
ਘੜੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ
ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ
ਮੁੜ-ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਸੰਭਵ ਹੈ

ਮਿਥ: ਇਹ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ
ਸਚਾਈ: ਇਹ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਜਾਂ ਆਧੁਨਿਕ ਬਿਮਾਰੀ
ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਸਬੂਤ ਹਨ

ਮਿਥ: ਇਹ ਇੱਕ ਕੁੜੀ ਦਾ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ
ਵਿਕਾਰ ਹੈ
ਸਚਾਈ: ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰ
ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

ਮਿਥ: ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਸ ਵੱਲ ਦੇਖਕੇ ਹੀ ਦੱਸ
ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਖਾਣ ਦਾ ਵਿਕਾਰ ਹੈ
ਸਚਾਈ: ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ
ਵਿਅਕਤੀ ਹਰ ਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ
ਹਨ

ਮੁੱਖ ਸੁਨੇਹੇ ਕੀ ਹਨ?

1. ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਨਾ ਕਿ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ।
2. ਮਾਪੇ/ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਣੂਵਾਂਸ਼ਿਕਤਾ, ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਬਣਤਰ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅੰਸ਼, ਸਦਮੇ ਅਤੇ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਆਦਿ
3. ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ
4. ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਲੈ ਲਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ
5. ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਣੋ ਕਿ ਕਦੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣਾ ਹੈ
6. ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬਣੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਉਮੀਦ ਨਾ ਛੱਡੋ, ਮੁੜ-ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ
7. ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਆਰਾ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਆਰਾ ਹੈ, ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਓਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।
8. ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਆਰ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰਤ ਹੈ
9. ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ – ਸਿੱਖੋ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹਦਿਲੀ ਦਿਖਾਓ
10. ਵਧੀਆ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ, ਨਾ ਕਿ ਸੰਪੂਰਨ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ। ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਬੇਲੋੜਾ ਦਬਾਅ ਨਾ ਪਾਓ



"ਉਹ ਇਕੱਲੇ ਹੀ ਇਸਨੂੰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ" - ਜੈਨੇਟ ਟਰੇਸੂਰ

ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾਵਾਂ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

1. ਮਾਪੇ/ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਹੱਲ ਦਾ ਭਾਗ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਣਕਾਰ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਨਿੱਘੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਨਾਲ ਮੁੜ-ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਵਿੱਚ ਜਿਕਰਯੋਗ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
2. ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸਧਾਰਣਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਉਦਾਹਰਣ ਬਣ ਸਕੋ। ਆਪਣੇ ਸ਼ੌਂਕ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਮਜ਼ਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ
3. ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਆਵਾਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜੀ.ਪੀ. ਨੂੰ ਖੁਦ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ
4. ਏਥੇ ਅਤੇ ਹੁਣੇ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ
5. ਹਮਦਰਦੀ ਦਿਖਾਓ ਅਤੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ – ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਨਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਨਾ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
6. ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲਓ ਅਤੇ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਓ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਅਕਸਰ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਬਣੇ ਰਹੋ
7. ਸੰਚਾਰ ਦੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖੋ – ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ
8. ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਤੇ ਟਿਕਾਊ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
9. ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਤਜਰਬੇ ਹਨ। ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ ਇੱਕ ਬਹੁਮੁੱਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੋਝ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ
10. ਸੁਣਨਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਜਾਪਦਾ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

- ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਵੈਸੇਵੀ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ
- ਉਚਿਤ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਔਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ
- ਜੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਅਨੁਭਵ ਓਨਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਟਾਲ-ਮਟੋਲ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤਜਰਬਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਕਿਸੇ ਵਿਭਿੰਨ ਜੀ.ਪੀ. ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਭਿੰਨ ਚਿਕਿਤਸਕ/ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ

- ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇ ਲੇਖਕ: ਹੋਪ ਵਿਰਗੋ, ਐਮਾ ਸਕਰੀਵਰਨਰ, ਈਵਾ ਮਸਬੀ, ਟੀਨਾ ਮੈਕਗੁਫ
- [ਬੀਈਏਟੀ](https://www.beateatingdisorders.org.uk/) <https://www.beateatingdisorders.org.uk/>
- [PEDSਪੀਈਡੀਐਸ](https://www.pedsupport.co.uk/) <https://www.pedsupport.co.uk/>
- [CPSL ਮਾਈਂਡ](https://www.cpslmind.org.uk) <https://www.cpslmind.org.uk>
- [ਸੈਂਟਰ 33](https://centre33.org.uk/) <https://centre33.org.uk/>
- [ਕੀਪ ਯੂਅਰ ਹੈੱਡ:](https://www.keep-your-head.com/) <https://www.keep-your-head.com/>
- [ਐਨਐਚਐਸ ਸੀਪੀਐਫਟੀ](https://www.cpft.nhs.uk/) <https://www.cpft.nhs.uk/>
- [ਲਿਵਡ ਐਕਸਪੀਰੀਅੰਸ ਲੀਫ਼ਲੈਟ](https://linktr.ee/SUNnetworkEatingDisorderInf) <https://linktr.ee/SUNnetworkEatingDisorderInf>

ਐਨਐਚਐਸ ਫਸਟ ਰਿਸਪਾਂਸ ਸਰਵਿਸ 111 ਵਿਕਲਪ 2 (ਸੰਕਟ ਸਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ)

ਸਰਵਿਸ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਉਹ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੀ.ਪੀ., ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ, ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਕ, ਆਹਾਰ-ਮਾਹਰ/ਪੇਸ਼ਣ-ਮਾਹਰ, ਸਲਾਹਕਾਰ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ, ਨਰਸ, ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਾਰਕੁੰਨ।



ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜੀ.ਪੀ. ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸੇਵਾ ਕੋਲ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਊਟ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਵਜੋਂ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਵਿਧਾਨਕ NHS ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤੀਜੇ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ (ਚੈਰਿਟੀਆਂ/ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ) ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਇਨ-ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਵਜੋਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

[ਇੱਕ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵੀਡੀਓ ਡਾਊਨਲੋਡ](#)

[ਇੱਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵੀਡੀਓ ਡਾਊਨਲੋਡ](#)

ਇੱਕ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਥੋਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- [ਬੀਈਏਟੀ](https://www.beateatingdisorders.org.uk/) <https://www.beateatingdisorders.org.uk/>
[ਤੁਬਦੀਲੀ ਦੇ ਪੜਾਅ](https://www.beateatingdisorders.org.uk/supportingsomeone/stages-of-change)
<https://www.beateatingdisorders.org.uk/supportingsomeone/stages-of-change>
- [PEDS](https://www.pedsupport.co.uk/) <https://www.pedsupport.co.uk/>
- [ਕੈਂਬਰਿਜ਼ਸ਼ਾਇਰ ਅਤੇ ਪੀਟਰਬਰੋ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਟਰੱਸਟ ਕੇਅਰਰਜ਼](https://www.cpft.nhs.uk/patientsandcarers) (NHS)
<https://www.cpft.nhs.uk/patientsandcarers>
<https://www.nhs.uk/conditions/eating-disorders/>
- [ਫੀਸਟ](https://www.feast-ed.org/info-for-parents/) <https://www.feast-ed.org/info-for-parents/>
- [ਰੀਥਿੰਕ ਮੜ-ਵਿਚਾਰ](https://www.rethink.org/help-in-your-area/support-groups/rethinkcarer-support-cambridgeshire-and-peterborough/) <https://www.rethink.org/help-in-your-area/support-groups/rethinkcarer-support-cambridgeshire-and-peterborough/>
- ਮੌਡਸਲੇ ਐਪਰੋਚ <http://www.maudsleyparents.org/welcome.html>
- ਜੈਨੇਟ ਟਰੇਸ਼ਰ <https://www.kcl.ac.uk/people/professor-janet-treasure>
- [ਮੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਭੁੱਖਹੀਣਤਾ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ](http://www.boyanorexia.com/) - ਜੈਨੀ ਲੈਂਗਲੀ <http://www.boyanorexia.com/>
- [ਈਵਾ ਮਸਬੀ ਯੂਟਿਊਬ](https://www.youtube.com/evamusby) <https://www.youtube.com/evamusby>
- [CPSL ਮਾਈਂਡ](https://www.cpslmind.org.uk) <https://www.cpslmind.org.uk>
- [ਰਿਲੇਟ](http://www.relatecambridge.org.uk/) <http://www.relatecambridge.org.uk/>
- [ਨੇਡਾ](https://www.nationaleatingdisorders.org/) <https://www.nationaleatingdisorders.org/>
- [ਭੁੱਖਹੀਣਤਾ ਅਤੇ ਬਲੀਮੀਆ ਕੇਅਰ](https://www.anorexiabulimiaca.org.uk/) <https://www.anorexiabulimiaca.org.uk/>
- [ਪਰਸ਼ ਆਵਾਜ਼ ED](https://www.malevoiced.com/) <https://www.malevoiced.com/>



ਸਨ ਨੈਟਵਰਕ ਕੈਂਬਰਿਜ਼ਸ਼ਾਇਰ ਅਤੇ ਪੀਟਰਬਰੋ
ਦਾ ਮੇਪਲ ਸੈਂਟਰ: 6 ਓਕ ਡਰਾਈਵ, ਹੀਂਟਿੰਗਡਨ,
ਕੈਂਬਰਿਜ਼ਸ਼ਾਇਰ, PE29 7HN www.sunnetwork.org.uk
ਕੰਪਨੀ ਨੰਬਰ: 11167922



