



ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਨਿੱਘੇ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

ਮਿਥਾਂ/ਸੱਚਾਈਆਂ
ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ
ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਨੁਭਵ ਹੰਢਾਇਆ ਹੈ

ਨਿੱਘੇ ਸ਼ਬਦ

ਹੈਲੋ, ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ-ਪਦਾਰਥਾਂ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਰਾਹੀਂ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਮੁੜ-ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਸਹਾਇਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇ ਸ਼ਬਦ

- ਤੁਸੀਂ ਮਾਅਨੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਇਜ਼ ਹਨ
- ਤੁਸੀਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਵਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਉੱਚ-ਕੋਟੀ ਦੇ ਗੁਣ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਭੁੱਲੋ
- ਮੁੜ-ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਦੇ ਬਾਅਦ ਜੀਵਨ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨਾਲ ਕਨੈਕਟ ਰਹੋ
- ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਤੋਂ ਪਰੇ ਅਨੰਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਹਰ ਦਿਨ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਦਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਅਜੇ ਵੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਵਿੱਚ ਹਨ
- ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਦੂਰ ਆ ਗਏ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਮਾਣ ਕਰੋ

ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ↔ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਇਹ ਇੱਕ ਆਮ ਗਲਤ ਫਹਿਮੀ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਸਰੀਰਕ ਦਿੱਖ ਬਾਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਰ ਘਟਣਾ ਜਾਂ ਵਧਣਾ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ, ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ, ਜਾਂ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ, ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਿਮਾਰੀ ਹਨ ਜੋ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਨੇੜਿਓਂ ਸਬੰਧ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੋਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸੰਕੇਤ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ 'ਤੇ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੀ.ਪੀ. ਸਰਜਰੀ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤੈਅ-ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀ.ਪੀ. ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਕਿਸੇ ਜਵਾਬ ਵਾਸਤੇ ਨਾਂਹ ਨਾ ਲਓ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਣਾ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ।

ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁਣਗੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸਮਝ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ (ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੁੱਚੇ ਸਵੈ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੱਖ)। ਕੁਝ ਕੁ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ, ECG ਦੇ, (ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ) ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਤੋਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਾਹਰਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉੱਡੀਕ ਸੂਚੀਆਂ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਵਿਚਲੇ ਵਿਭਿੰਨ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਅਤੇ ਮਾਹਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਂ ਚਿਕਿਤਸਕ, ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਦੇ ਮਾਹਰ ਅਮਲਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਮਲਾ, ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਹਾਇਕ, ਨਰਸਾਂ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ/ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਕ।

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। ਕਈ ਵਾਰ ਜੇ ਸਲਾਹ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ। ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਨਾ ਦਿਓ।

ਮਿਥਾਂ ਅਤੇ ਸੱਚਾਈਆਂ

ਮਿਥ: ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਵਿਕਾਰ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਸਚਾਈ: ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਵਿਕਾਰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਭਾਰ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਾਰ 'ਤੇ ਖਾਣ ਦਾ ਵਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਮਿਥ: ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਇੱਕ ਚੋਣ ਹਨ

ਸਚਾਈ: ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮੁੜ-ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਮਿਥ: ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਕੇਵਲ ਜਵਾਨ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਸਚਾਈ: ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਕੋਈ ਮਿਆਰੀ ਵਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ, ਲਿੰਗੀ ਪਛਾਣ, ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੀਈਏਟੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 1.25 ਮਿਲੀਅਨ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦਾ ਵਿਕਾਰ ਹੈ

ਮਿਥ: ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇਸ਼ੀ ਹੈ

ਸਚਾਈ: ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਸੇ ਦਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਮਿਥ : ਮੈਂ ਸਦਾ ਲਈ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਰਹਾਂਗੀ।

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

ਕੋਈ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਸ਼ੁਰੂ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਇਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੰਘਰਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜੇ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਸਨੂੰ ਲਿਖਣਾ ਮਦਦਗਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਹੋਵੇ। ਕੋਈ ਕਾਰਜ ਸਹਿਕਰਮੀ, ਅਧਿਆਪਕ, ਕੋਈ ਸਕੂਲ, ਕਾਲਜ ਜਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨਰਸ, ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀ.ਪੀ., ਸਹਾਇਤਾ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ।

ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੱਲ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਬੱਸ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਨਾ ਹੋਣਾ ਠੀਕ ਹੈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਨਾ ਸਮਝਦੇ ਹੋਵੋਂ।

ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਵਾਸਤੇ ਆਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਦਿਨ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਾਣਨ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦਗਾਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ

ਇਸਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੋਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਭਿੰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜੇ ਵੀ ਹੁੰਗਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਉਹ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣੋਗੇ, ਤਾਂ ਹਾਰ ਨਾ ਮੰਨੋ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਉਹ ਸਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾ ਹੋਣ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਉਸਾਰੂ ਕਦਮ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਆਲੂ ਬਣੋ। ਇਹ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਬਹਾਦਰੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੜ-ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਵਾਸਤੇ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਕੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ?
ਏਥੇ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

ਸਿਹਤਮੰਦ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ - ਬੁਝਾਰਤਾਂ, ਗੇਮਾਂ,
ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਸੁਣਨ ਕੁਝ ਸੰਗੀਤ, ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ,
ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ, ਯੋਗਾ, ਪਾਈਲੇਟਸ, ਤਾਈ-ਚੀ

ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਨਾਲ
ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ। ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ
ਕਰੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੋਈ ਫ਼ੋਨ
ਕਾਲ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ



ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕੀਤਾ

ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ - ਸੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ,
ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨਾ



ਕੁਝ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਲਓ। ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਿੱਚ ਲਓ - ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਜੁੜੋ

ਰਚਨਾਤਮਕ ਬਣੋ - ਰਸਾਲਾ, ਸਕੈਪਬੁੱਕ, ਮੁੜ-ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ, ਪੇਂਟ ਕਰਨ, ਚਿਤਰ
ਬਣਾਉਣ, ਕੋਚੇਟ, ਜਾਂ ਬੁਣਾਈ ਕਰਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ



ਪਿੱਛੇ ਹਟਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ
ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸਨੂੰ ਲਿਖਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰੀ ਲੱਗੇ

ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ

ਕੈਂਬਰਿਜ਼ਸ਼ਾਇਰ ਅਤੇ ਪੀਟਰਬਰੋ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ

ਟਰੱਸਟ (CPFT) ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ – ਕੈਂਬਰਿਜ਼ਸ਼ਾਇਰ ਅਤੇ ਪੀਟਰਬਰੋ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਟਰੱਸਟ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ-ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਮਰੀਜ਼ ਵਜੋਂ ਠਹਿਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਕਾਰ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ.



ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ—

PEDS—(ਸਵੈ-ਹਵਾਲਾ) - ਇਹ ਚੈਰਿਟੀ ਸਾਈਨ-ਪੋਸਟਿੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ/ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇ। ਇਸਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹ ਇੱਕ ਫੀਸ ਵਾਸਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ/ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। PEDS ਪੀਈਡੀਐਸ



ਅਸੀਂ ਸਾਡੇ ਸੇਵਾ ਵਰਤਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਵਿਲੱਖਣ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਉਂਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੈਸ਼ਨ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਹਾਰਕ ਮਦਦ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੇ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰਕ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

CPSL MIND—CPSL ਮਾਈਂਡ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਸਾਰੂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ



ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਲੜੀ ਤੋਂ ਮੁੜ-ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੇ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਹਨ। ਉਹ ਐਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ, ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਬੰਧ ਜੋੜਨ ਲਈ ਭਾਈਚਾਰਕ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ, ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ, ਬੌਧਿਕ ਵਿਵਹਾਰਕ ਚਿਕਿਤਸਾ, ਨਾਲ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪਾਂ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੈਦਾਇਸ਼ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ, ਸਵੈਸੇਵੀ ਬਣਨ, ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾਉਣ ਅਤੇ ਫੰਡ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੰਮਿਲਤ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸੈਂਟਰ 33- ਕੈਂਬਰਿਜ਼ਸ਼ਾਇਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਈ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ - ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਅਤੇ ਗੁੰਡਾਗਰਦੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।



*ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ

ਸਰੋਤ

ਕਿਤਾਬਾਂ: ਜੀਵਿਤ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇ ਲੇਖਕ: ਹੋਪ ਵਿਰਗੋ, ਐਮਾ ਸਕਰੀਵਰਨਰ, ਜੈਨੀ ਲੈਂਗਲੀ ਅਤੇ ਟੀਨਾ ਮੈਕਗਾਫ। ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ: ਜੈਨੇਟ ਟ੍ਰੇਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ

[ਬੀ.ਈ.ਏ.ਟੀ. ਨੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦਾ ਸਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਹੈ](#)

ਐਪਾਂ: [ਹੈਂਡਸਪੇਸ](#), [ਉੱਪਰ ਉੱਠੋ +](#), [ਰਿਕਵਰ](#), [ਰਿਕਵਰੀ ਰਿਕਾਰਡ](#), [ਸ਼ਾਂਤ](#), [ਗੀਜ਼ਨਸ2](#), [ਡੇਅਰ](#), ਪਲੱਸ [ਹੋਰ](#)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [ਬੀ.ਈ.ਏ.ਟੀ.](#) – ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ, ਸੁਨੇਹਾ ਬੋਰਡ ਆਦਿ

[ਕੀਪ ਯੂਅਰ ਹੈੱਡ](#)

[ਬਲਰਟ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ](#)

[ਮਾਈਂਡ](#)

[ਪੀਟਰਬਰੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਹੋ](#)

[ਮੇਲ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ED](#)

ਫੋਨ ਲਾਈਨਾਂ: [ਲਾਈਫਲਾਈਨ](#) ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ 11 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 11 ਵਜੇ ਤੱਕ 0808 808 2121.

ਸਾਮਰੀਟਨਜ਼- ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 24 ਘੰਟੇ, ਸਾਲ ਦੇ 365 ਦਿਨ। ਸਾਮਰੀਟਨਜ਼ ਖਾਲੀ ਲਾਈਨ 116 123

NHS ਫਸਟ ਰਿਸਪਾਂਸ ਸਰਵਿਸ। ਕਿਸੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਹੋ? NHS 111 ਵਿਕਲਪ 2 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਬੀ.ਈ.ਏ.ਟੀ. (ਬਾਲਗ): ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ- 0808 801 0677

ਬੀ.ਈ.ਏ.ਟੀ. (ਸਟੂਡੈਂਟ ਲਾਈਨ): 0808 801 0811

ਬੀ.ਈ.ਏ.ਟੀ. (18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ): 0808 801 0711

ਤੁਹਾਡੀ ਜੀ.ਪੀ. ਸਰਜਰੀ

ਜੇ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬਚਾ [ਏਥੇ](#) ਉਪਲਬਧ ਹੈ।



ਸਨ ਨੈਟਵਰਕ ਕੈਂਬਰਿਜ਼ਸ਼ਾਇਰ ਅਤੇ ਪੀਟਰਬਰੋ

ਦ ਮੇਪਲ ਸੈਂਟਰ: 6 Oak Drive, Huntingdon, Cambridgeshire, PE29 7HN

ਪੰਜੀਕਿਰਤ ਕੰਪਨੀ ਨੰਬਰ: 11167922 @SUNnetworkCams

www.sunnetwork.org.uk