

ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਰਕਸ਼ਾਪ

Mental Wellness Workshop

ਆਮ ਸਰੋਤ General Resources

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕੀ ਹੈ? | What is Mental Health?

- ਜੋ ਆਪਾਂ ਸੋਚਦੇ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਮਾੜੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰ, ਊਰਜਾ, ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ
- ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਜਜ਼ਬਾਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- What we think and feel affects our body
- Poor mental health affects our body, energy, sleep, and appetite
- We need to start talking about our emotions

ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਫਾਇਦੇ | Benefits of Physical Health

- ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸਲ ਬਣਾਉਣੇ
- ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ
- ਭਾਰ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ
- ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਲੰਬੀ ਕਰਨਾ
- ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ
- ਕਈ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣਾ
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ
- ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ
- Builds stronger bones and muscles
- Fights off illness
- Manages weight
- Increases longevity
- Decreases heart disease, lowers blood pressure
- Reduces the risk of certain cancers
- Increases mental clarity
- May reduce the onset of dementia

ਆਮ ਸਰੋਤ General Resources

ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਲਈ ਹੋਰ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਕ | Other factors to a healthy life

- ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ
- ਨੁਟ੍ਰਿਸ਼ਨ
- ਕਸਰਤ
- ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਪਰਕ
- Adequate sleep
- Nutrition
- Exercise
- Strong family and social connections

ਦੁਖਦਾਈ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ

Challenges resulting from traumatic experiences

- ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ: ਜਾਤੀਵਾਦ, ਗਰੀਬੀ, ਨਵੀਂ ਭਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਸਭਿਆਚਾਰ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਚੁਣੌਤੀਆਂ
- ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣਾ
- ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ
- Immigration: racism, poverty, challenges in learning new language or culture
- Separation from loved ones who live far away
- Domestic violence and parenting issues

ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਰਾਹੀਂ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਸੁਣਵਾਈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ

Trauma needs to be processed through talking, being heard and validated, and learning to feel safe again.

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕਦਮ Positive steps to manage mental health

- ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰਹੋ
- ਸਾਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਲੱਭੋ
- ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ, ਵਲੰਟੀਰ ਕਰੋ, ਸਰਗਰਮੀ ਜਾਂ ਖੇਡ ਲੱਭੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹੈ
- ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਹਲਚਲ ਕਰੋ
- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਕੁਆਲਟੀ ਟਾਈਮ ਬਿਤਾਓ
- ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ, ਨੂਟ੍ਰਿਸ਼ਨ, ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ
- ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ, ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਸਾਭ ਨਾਲ ਪੀਓ
- ਆਪਣੇ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਚੈਕਅੱਪ ਲਈ ਮਿਲੋ, ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋ
- Surround yourself with healthy, positive people
- Find the joy in the simplicity of life
- Join a group, volunteer, find an activity or sport you enjoy
- Have movement in your life everyday
- Spend quality time with family and friends
- Get enough sleep and proper nutrition, drink plenty of water
- Practice good oral hygiene, avoid smoking, drink alcohol in moderation
- Visit your physician for regular check ups, learn the signs of disease

ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ | Manage your stress

- ਮੇਡੀਟੇਸ਼ਨ, ਯੋਗਾ, ਸਿਮਰਨ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਸਾਧਣਾ ਕਰੋ
- ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨੂੰ ਜਾਣੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਹੋਮਕੇਅਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਵਕਤ ਬਣਾਉ
- Practice meditation, yoga, prayer, deep breathing
- Know the symptoms of a heart attack
- Speak with a mental health professional if you need help
- Engage family caregiver supports including homecare, if needed, to help with family members
- Make time for your own needs

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਭੂਮਿਕਾ ਲਵੋ Take an active role in your overall health

- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਹਿੱਲੋ
- ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਤੋਂ ਨਾ ਝਿਜਕੋ
- ਮਦਦ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ
- Mental and physical health are connected
- Move every day
- Use the social support around you
- Don't be afraid to make your health a priority
- Help is available, don't be afraid to ask

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰੋਤ Community Resources

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. HealthLink BC

ਫੋਨ ਕਰੋ Call: 8-1-1

ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨੈਵੀਗੇਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਰਸ, ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ, ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਾ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ; ਖੁੱਲਾ 24/7)

A health services navigator (available 24/7 and Panjabi speakers are available) can find you health information and services or provide a connections to a Registered Nurse, Exercise Professional, Pharmacist or Registered Dietitian.

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ Mental Health & Substance Abuse

<https://www.healthlinkbc.ca/mental-health-substance-use>

ਆਨਲਾਈਨ Website: www.healthlinkbc.ca

ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ Use App

(ਐਪ ਸਟੋਰ, ਗੂਗਲ ਪਲੇ, ਜਾਂ ਮਾਈਕਰੋਸੌਫਟ ਸਟੋਰ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ)

(Available on App Store, Google Play, or Microsoft store)



HealthLinkBC
BC Health Service Locator
Province of British Columbia

ਇੱਥੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ Here to Help Website

ਆਨਲਾਈਨ Website: www.heretohelp.bc.ca

ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਰਕਸ਼ਾਪ

Mental Wellness Workshop

ਸਰੋਤ Resources

ਬੀ.ਸੀ. ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਗਾਈਡ BC Senior's Guide

ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ Panjabi version available

ਆਨਲਾਈਨ Website: <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/seniors/about-seniorsbc/seniors-related-initiatives/bc-seniors-guide>

ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਤੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੇਂਦਰ

Centre for Addiction and Mental Health (CAMH)

ਆਨਲਾਈਨ Website: <https://www.camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/information-in-other-languages>

ਸਵੈ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬੀ.ਸੀ. Self-Management BC

ਆਨਲਾਈਨ Website: <https://www.selfmanagementbc.ca/>



ਆਈਕੋਨ ਦੀ ਮੇਲਿੰਗ ਲਿਸਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ, ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਤ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ ਦੇ ਕੈਮਰੇ ਨਾਲ ਇਸ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

Please scan the QR code to join iCON mailing list and receive upcoming event news and healthy living tips.



ਸਰੋਤ Resources

ਰਿਕਵਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ Bounce Back Program

ਕਿਸੇ ਸਿੱਖਿਅਕ ਨਾਲ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਬਹੁ-ਭਾਸ਼ਾਈ ਸਿਹਤ ਸਰੋਤ ਪੜ੍ਹੋ।

Speak on the phone with a coach or read online multilingual health resources to manage depression, anxiety, or stress.

ਆਨਲਾਈਨ Website: <https://bouncebackbc.ca/>

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੱਖਿਆ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਕਿਤਾਬ

Psych Health and Safety Anti-Depressant Skill Workbook

ਆਨਲਾਈਨ Website: <https://psychhealthandsafety.org/asw/>

4-7-8 ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ 4-7-8 Breathing Technique

4-7-8 ਸਾਹ ਲੈਣ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ, ਜ਼ਮੀਨੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਤੇ ਵੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। 4 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚੋ, 7 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਖਿੱਚੀ ਰੱਖੋ, 8 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਸਾਹ ਛੱਡੋ!

4-7-8 breathing is a simple breathing exercise that can be done anywhere and anytime to aid in stress reduction, grounding, and even sleep. Inhale for a count of 4, hold for a count of 7. Then exhale for a count of 8!

ਆਨਲਾਈਨ Website: <https://www.healthlinkbc.ca/illnesses-conditions/rehabilitation-and-exercise/stress-management-breathing-exercises-relaxation>

ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਰਕਸ਼ਾਪ

Mental Wellness Workshop

ਸਰੋਤ Resources

ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ Support Groups:

ਫੈਮਲੀ ਕੇਅਰਗਿਵਰਜ਼ ਅਵ ਬੀ. ਸੀ. Family Caregivers of BC

ਕੇਅਰਗਿਵਰਜ਼ ਸੱਪੋਰਟ ਲਾਈਨ Support Line: 1-877-520-3267

ਆਨਲਾਈਨ Website: <https://www.familycaregiversbc.ca/>

ਵੈਨਕੂਵਰ ਅਤੇ ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਫੈਮਿਲੀ ਸਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ

Vancouver and Lower Mainland Multicultural Family Support Services Society

ਆਨਲਾਈਨ Website: <https://vlmfss.ca/our-services/multicultural-outreach-services/>

ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨਾਂ Crisis Lines in BC

ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਹਾਇਤਾ For Urgent Support

ਆਨਲਾਈਨ Website: <https://crisiscentre.bc.ca/get-help/>

988: ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ 988: Suicide Crisis Helpline

ਮੁਫਤ ਲਈ, 24/7 ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Available 24/7, free of charge