

DISASTER MENTAL HEALTH HUB (ਆਫ਼ਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਹੱਥ)

ਆਫ਼ਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਆਫ਼ਤਾਂ ਕੁਦਰਤੀ, ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ, ਜਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਛੱਡ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਲੋਕ ਆਫ਼ਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਨਿੱਕਲਦੇ ਹਨ ਉਹ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਫ਼ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਖ਼ਤਰੇ
- ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਚਲੇ (ਮੌਤ ਹੋ) ਜਾਣਾ
- ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ
- ਘਰ, ਜਾਇਦਾਦ ਅਤੇ ਬਣਾਏ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ
- ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਰਹੂ-ਰੀਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ
- ਕੁਦਰਤੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਤਬਾਹੀ
- ਰੋਜ਼ੀ-ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ

ਆਫ਼ਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦੋ ਪੜਾਅ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਆਫ਼ਤ ਦੀ ਘਟਨਾ, ਅਤੇ ਮੁੜ-ਨਿਰਮਾਣ ਜਾਂ ਰਿਕਵਰੀ ਪੜਾਅ। ਦੋਵਾਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

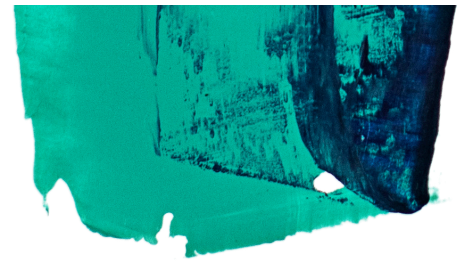
ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਮੌਜੂਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਕੇ-ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਦੇ ਸਮਰਥਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਕੇ ਆਫ਼ਤ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਆਫ਼ਤ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਆਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:

ਭਾਵਨਾਤਮਕ	ਸਦਮਾ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ, ਗੁੱਸਾ, ਸੋਗ, ਉਦਾਸੀ, ਡਰ, ਚਿੰਤਾ, ਦੋਸ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮ।
ਮਾਨਸਿਕ / ਬੌਧਿਕ	ਉਲਝਣ, ਭਟਕਣਾ, ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਤਬਾਹੀ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਅੱਖਾਂ ਅੱਗੇ ਆਉਣੇ।
ਵਿਵਹਾਰਕ	ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਰਹਿਣਾ, ਆਫ਼ਤ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੀਆ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ, ਬਹਿਸ ਕਰਨਾ, ਜ਼ੋਖਮ ਉਠਾਉਣਾ, ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ਾ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ।
ਸਰੀਰਕ	ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਬੇਚੈਨੀ ਜਾਂ ਤੜਬਕਣਾ, ਸੋਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਪੀੜਾਂ, ਦਰਦ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦਰਦ।

ਆਫ਼ਤ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਘਟਨਾ ਹੈ ਜੋ ਹੋਂਦ ਦੀਆਂ ਆਮ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਢਲਣਯੋਗਤਾ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ



ਕਿਸੇ ਆਫ਼ਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਕਿਸੇ ਆਫ਼ਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਭੁੱਲ ਗਏ ਹੋ। ਰਿਕਵਰੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘੱਟ ਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਇਸ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਭਰੋਸਾ ਵਧਿਆ ਹੈ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੜ-ਉੱਭਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

1. ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ

- a. ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਐਥੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘੇ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋਵੇਗੀ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿਓ ਜਿਵੇਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- b. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸੋਚਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ। ਸਦਮੇ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਦੁਨੀਆਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

2. ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ

- a. ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਹਿਜ ਰਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੜ ਖੜੇ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- b. ਬਾਕਾਇਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਚੰਗਾ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਓ। ਚੰਗੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- c. ਚਾਹ, ਕੋਫੀ, ਚਾਕਲੇਟ, ਸੌਫਟ ਡਰਿੰਕ, ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਵਰਗੇ ਉਤੇਜਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਕਟੌਤੀ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਤੇਜਕ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਗੇ।
- d. ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- e. ਪੰਜ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸਵੈ-ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਵੋ: ਸੁਹਾਵਣੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ, ਸੁਗੰਧਾਂ, ਸਵਾਦ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਦਰਲਾ ਗੁਬਾਰ ਕੱਢਣ, ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

3. ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ

- a. ਆਪਣੇ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਬਿਉਂਤਬੰਦੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰ ਦਿਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਆਨੰਦਦਾਇਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਮਿੱਥ ਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- b. ਹਰ ਦਿਨ ਲਈ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਥੋੜੀ ਕਸਰਤ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਕੰਮ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਕੁ ਆਰਾਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ।
- c. ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੀ ਆਮ ਰੁਟੀਨ (ਦਿਨ-ਚਰਿਆਂ) ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾਓ, ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਸਹਿਜਤਾ ਨਾਲ ਲਓ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਕਰੋ।

4. ਮੱਦਦ ਮੰਗੋ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ

- a. ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- b. ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੋਗੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਨਾ ਹੋਵੋ।

- c. ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕੋ ਨਾ। ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਣਗੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜੇਕਰ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- d. ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

5. ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਕਰੋ।

- a. ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਸਿਹਰਾ ਦਿਓ।
- b. ਜੇ ਹੋਇਆ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਜਾਂ ਯਾਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੋਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ।
- c. ਖ਼ਬਰਾਂ ਦੇਖ ਕੇ ਜਾਂ ਅਖ਼ਬਾਰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਰਪੂਰ ਰਹੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣੇ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।
- d. ਜਿੰਨੇ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਰੋਜ਼ਾਮਰਾ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟੈਸਲੇ ਲਵੋ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਓਗੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰੋਗੇ - ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਆਪਣੇ ਵਧੇਰੇ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- e. ਜੀਵਨ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਟੈਸਲੇ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰ ਬਦਲਣਾ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਬਦਲਣਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅਜ਼ਮਾ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

- ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉੱਭਰਨਾ – ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਣਾਅ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਰੋਗ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਦੀ ਕਾਪੀ phoenixaustralia.org
- ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ Medicare Mental Health Plan (ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਪਲਾਨ) ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫੈਰੀ ਬਿਪਤਾ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਲਾਈਫਲਾਈਨ ਨੂੰ 13 11 14 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਨੂੰ ਫੈਰੀ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ 000 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।