WHAT IS MENTAL HEALTH?

Mental Health Ki Hundi Hai?
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

Mental Health is an overall term that looks to capture our emotional, psychological, and social well-being.

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਇੱਕ ਸਮੁੱਚਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

Emotional Well-being

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

Social Well-being

ਸਮਾਜਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

Psychological Well-being

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

This affects how we think, feel and act.

ਇਹ ਸਾਡੇ ਸੋਚਣ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

Brought to you by

ਸਿੱਖ ਮਾਫ਼ੀ Sikh Forgiveness
Supporting your Mental Health and Well-Being

@sikhforgiveness

SEHHAT @sehhat_uk

SIGNS OF POOR MENTAL HEALTH

Early Warning Signs

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ

Pulling away from people and usual activities.

ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਆਮ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣਾ

Hearing voices or believing things that are not true.

ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਨੀਆਂ ਜਾਂ ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਮੰਨਣੀਆਂ ਜੋ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ

Smoking, drinking, or using drugs more than usual.

ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਗਰਟ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਜਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ

Feeling helpless or hopeless.

ਬੇਵੱਸ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

Yelling or fighting with family and friends.

ਚੀਕਣਾ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨਾ

Eating or sleeping too much or too little.

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਸੌਣਾ

ਸਿੱਖ ਮਾਫ਼ੀ
Sikh Forgiveness
Supporting your Mental Health and Well-Being

Get your copy of the *Mental Health Ki Hundi Hai* books via amazon by scanning the QR code

SCAN ME

SEHHAT @sehhat_uk

HOW TO COPE WITH MENTAL HEALTH

How to Look After Your Mental Health

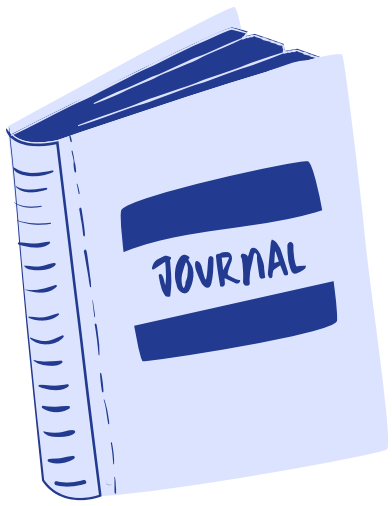
ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

Go for a walk

ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਓ

Write about how you feel

ਇਸ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸਸ ਕਰਦੇ ਹੋ



Try new hobbies

ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਨਵੇਂ ਸ਼ੌਕ ਪੈਦਾ ਕਰੋ

Exercise

ਕਸਰਤ

Brought to you by

ਸਿੱਖ ਮਾਫ਼ੀ Sikh Forgiveness
Supporting your Mental Health and Well-Being

@sikhforgiveness

SEHHAT @sehhat_uk

How to Look After Your Mental Health
ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

Art Therapy
ਆਰਟ ਥੈਰੇਪੀ

With support from your therapist, you might use art materials to express your feelings or experiences.

ਤੁਹਾਡੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਲਾਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Meditation
ਚਿੰਤਨ

There are various schools of meditation, but all aim to quiet your mind and put you into a state of calm, stillness, and rest. Some types of meditation may also involve mindfulness.

ਚਿੰਤਨ ਦੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਹਨ, ਪਰ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ, ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਚਿੰਤਨ ਵਿਚ ਮਾਇਡਫੁੱਲਨੈੱਸ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

Music Therapy
ਸੰਗੀਤ ਥੈਰੇਪੀ

All human beings can respond to music, and music therapy uses this connection to help you have a therapeutic experience.

ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖ ਸੰਗੀਤ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਥੈਰੇਪੀ ਇਸ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਲਾਜ ਵਾਲਾ ਤਜ਼ਰਬਾਮਹਿਸਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਰਦੀ ਹੈ।

Cognitive Behavioural Therapy (CBT)
ਬੌਧਿਕ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਥੈਰੇਪੀ

A talking therapy that can help you manage your problems by changing the way you think and behave.

ਇੱਕ ਗੱਲਬਾਤ ਥੈਰੇਪੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

Brought to you by

ਸਿੱਖ ਮਾਫ਼ੀ
Sikh Forgiveness
Supporting your Mental Health and Well-Being

@sikhforgiveness

SEHHAT @sehhat_uk

TYPES OF PROFESSIONALS

Medical Professionals
ਡਾਕਟਰੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ

General Practitioner
(GP Doctor)
ਡਾਕਟਰ

Your GP is a family doctor and usually the first person you go to if you have a health issue.

ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਪਹਿਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕੋਲ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ।

Psychologist
ਸਾਈਕੋਲੋਜਿਸਟ
(ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ)

Psychologists study how people think and behave. You might work with a clinical psychologist if you go through some form of therapy as part of your treatment. It's advisable to check your psychologist is registered with the British Psychological Society.

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ, ਉਹ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਲੋਕ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਉਪਚਾਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥੈਰੇਪੀ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਕਲੀਨਿਕਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਈਕੋਲੋਜਿਸਟ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਾਈਕੋਲੋਜਿਕਲ ਸੋਸਾਇਟੀ ਕੋਲ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੈ ।

Approved Mental Health Practitioner
ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ

This role relates to the Mental Health Act 1983. If someone needs compulsory treatment, they will be involved in that decision. They act in the best interests of the patient and ensure that they understand their rights and are treated with dignity.

ਇਹ ਭੂਮਿਕਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਐਕਟ *1983* ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਉਪਚਾਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਫੈਸਲੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ। ਉਹ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਹਿੱਤਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Psychotherapist
ਸਾਈਕੋਥੇਰੇਪਿਸਟ

Someone who is trained to deliver one or more types of therapy. You can see whether your psychotherapist is registered at the British Association of Counselling and Psychotherapy, to see which type of therapy services they provide.

ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਥੈਰੇਪੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਈਕੋਥੇਰੇਪਿਸਟ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਥੈਰੇਪੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ ਆਫ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਐਂਡ ਸਾਈਕੋਥੈਰੇਪੀ ਕੋਲ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੈ।

If you feel you are in need of support or guidance, please contact any of the above or email us at ***info@sikhforgiveness.com***

Brought to you by

ਸਿੱਖ ਮਾਫੀ
Sikh Forgiveness
Supporting your Mental Health and Well-Being

@sikhforgiveness

SEHHAT @sehhat_uk

SUPPORT SERVICES

Additional Supports

ਕਿੱਥੇ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਹੈ

IN A EMERGENCY CALL OR TEXT 999

Text 'register' to **999** and you'll get a **message** telling you if it's registered or not. Don't text anything else - there's no need to make a test call.

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਾਲ ਜਾਂ 999 'ਤੇ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ

999 'ਤੇ 'ਰਜਿਸਟਰ' ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਨੇਹਾ ਮਿਲੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਰਜਿਸਟਰ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਾ ਲਿਖੋ - ਟੈਸਟ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

Sikh Your Mind
Telephone: 0333 210 1021
Days: Monday - Sunday
Time: 7pm - 9pm
SCAN ME

Refuge
For women and children. Against domestic violence.
Telephone: 0808 2000 247
Days: Monday - Sunday
Time: 24 hours
SCAN ME

Sikh Helpline
03000 3000 63
07999 0043 63
Telephone: 03000 3000 63
Mobile: 07999 004 363
Days: Monday - Sunday
Time: 24 hours
SCAN ME

National Health Service (NHS)
Telephone: 111
Days: Monday - Sunday
Time: 24 hours
SCAN ME

Sikh Recovery Network
Telephone: 0333 0064414
Mobile: 07830 525756
Days: Monday - Sunday
Time: 24 hours
SCAN ME

Survivors of Bereavement by Suicide
Meeting day:
2nd Wednesday of every month at 7pm
SCAN ME

Karma Nirvana
Telephone: 0800 5999 247
Days: Monday - Friday
Time: 9am - 5pm
SCAN ME

This is a virtual group meeting for the Punjabi speaking women's community.

If you feel you are in need of support or guidance, please contact any of the above or email us at info@sehhat.co.uk

---

Brought to you by

ਸਿੱਖ ਮਾਫ਼ੀ Sikh Forgiveness
Supporting your Mental Health and Well-Being
@sikhforgiveness

SEHHAT @sehhat_uk