**ਸ਼ਾਇਦ** ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਹੀ ਨਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹੋਣ...

**ਸ਼ਾਇਦ** ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣੂ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਾਉ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਕਰਦਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ...

# ਇਹ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ (ਸਾਇਕਐਟਰਿਸਟਸ) ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਅਡੱਲਟ ਕਮਿਉਨਟੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਮਨਿਸਟਰੀ ਫਾਰ ਚਿਲਡਰਨ ਐਂਡ ਫੈਮਿਲੀ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਵਾਲੇ ਗਭਰੂਆਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਬਾਲਗਾਂ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ ’ਤੇ ਟਰੇਂਡ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣਾ, ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਲਤਾ ਵਾਲੇ ਵਤੀਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਪੱਧਰਾਂ ’ਤੇ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ।

ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚ ਗਰੁੱਪ ਸੈਸ਼ਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਵਲੋਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਥਾਂਵਾਂ ’ਤੇ ਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗਰੁੱਪ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਵੀਡੀਓਜ਼, ਪੇਸ਼ਕਾਰੀਆਂ, ਲਿਖਤੀ ਸਾਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਰਾਹੀਂ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋ।

ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ:

- ਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਗਰੁੱਪ
- ਜਵਾਨ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਗਰੁੱਪ
- ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ
- ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਫੈਮਿਲੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਗਰੁੱਪ (ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਹਿੰਦੀ ਵਿਚ ਲੱਗਦੇ ਹਨ)
- ਭੈਣਾਂ-ਭਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ
- ਫੈਮਿਲੀ ਥੈਰੇਪੀ (ਇਲਾਜ)
- ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

## ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਟਰੇਨਿੰਗ

ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੀਚਰ ਅਤੇ ਕੌਂਸਲਰ) ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਮਿਉਨਟੀ ਦੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੋਲ ਭੇਜਣ ਅਤੇ ਚਾਲੂ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁੱਖ ਰੋਲ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ‘ਈ ਪੀ ਆਈ’ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਸਾਈਕੋਸਿਸ, ਅਗੇਤੀ ਪਛਾਣ, ਕਾਰਨ, ਰੈਫਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀਆਂ, ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਲਗਾਤਾਰ ਮਦਦ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲੇ ‘ਈ ਪੀ ਆਈ’ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਐਜੂਕੇਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

**earlypsychosis.ca**

epi
Early Psychosis Intervention

# ਸਾਈਕੋਸਿਸ

## ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੈ

## ਛੇਤੀ ਮਦਦ ਲਉ

ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਵਿਚ ਅਗੇਤਾ ਦਖ਼ਲ

ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਨਾਲ ਸਿੱਝ ਰਹੇ ਜਵਾਨ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਦਦ।

earlypsychosis.ca

fraserhealth

British Columbia
Ministry of Children and Family Development

www.fraserhealth.ca
Catalogue #264961 (July 2016) Punjabi
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

epi
Early Psychosis Intervention

Punjabi

ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਕੋਈ ਮੇਰਾ
ਪਿੱਛਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ’ਤੇ
ਨਿਗ੍ਹਾ ਰੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਮੈਨੂੰ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ
ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਟੀ ਵੀ, ਰੇਡਿਉ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ’ ਤੇ
ਮੈਨੂੰ ਗੁਪਤ ਸੁਨੇਹੇ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹਨ

ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਮੇਰੇ ਖਿਲਾਫ ਸਾਜ਼ਿਸ਼
ਰਚੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ

ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਵਿਚ
ਖਾਸ ਕਾਬਲੀਅਤ ਅਤੇ ਤਾਕਤਾਂ ਹਨ

ਮੇਰੇ ਸੁੱਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਈ ਦਿਨ ਲੰਘ ਜਾਂਦੇ
ਹਨ ਪਰ ਮੇਰੇ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ

## ਗੱਲ ਜਾਣੀ-ਪਛਾਣੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ?

ਪਤਾ ਲਾਉ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

earlypsychosis.ca

# ਅਗੇਤਾ ਦਖ਼ਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ

## ਸਾਈਕੋਸਿਸ (ਮਨੋਰੋਗ) ਕੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਜ਼ਾਹਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਅਕਸਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ...ਸਾਈਕੋਸਿਸ (ਮਨੋਰੋਗ) ਵੀ ਇਕ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

'ਸਾਈਕੋਸਿਸ' ਇਕ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤ ਹੈ ਜੋ ਦਿਮਾਗ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਉਲਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਅਸਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਕੋਈ ਸੁਫਨਾ ਜਾਂ ਕਲਪਨਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖਦਾ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਅਸਲੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹ ਇੰਨੀਆਂ ਅਸਲੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਹੈ।

ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖਣਾ, ਸੁਣਨਾ, ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਹਨ (ਵਹਿਮ)
- ਅਜਿਹੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਿਹੜੇ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਲਤ ਹਨ (ਭੁਲੇਖੇ)
- ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਬੇਤੁਕੀ ਬੇਭਰੋਸਗੀ (ਮਨ ਦਾ ਭਰਮ)
- ਖੇਰੂੰ-ਖੇਰੂੰ ਖ਼ਿਆਲ ਅਤੇ ਬੋਲੀ

ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਜਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਅਤੇ ਇਕ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਘਟਨਾ ਵਿਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤਕਰੀਬਨ 100 ਵਿੱਚੋਂ 3 (3%) ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਦੀ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰੇਗੀ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਘਟਨਾ ਚੜ੍ਹਦੀ ਜਵਾਨੀ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਜਵਾਨ ਬਾਲਗੀ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਦੇ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਕਲਾਸਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਚੱਲਿਆ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ, ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਤੋਟ, ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਤਣਾਅ ਕਾਰਨ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਬਹੁਤੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪਹਿਲੀ ਘਟਨਾ ਆਖਰੀ ਘਟਨਾ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਇਲਾਜ ਉਦੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਕਾਮਯਾਬ ਰੋਗ ਮੁਕਤੀ ਦੀ ਕੁੰਜੀ 'ਅਗੇਤਾ ਦਖ਼ਲ' ਹੈ।

## 'ਈ ਪੀ ਆਈ' ਕੀ ਹੈ?

**'ਈ ਪੀ ਆਈ' ਤੋਂ ਭਾਵ 'ਅਰਲੀ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਇੰਟਰਵੈਨਸ਼ਨ' (ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਵਿਚ ਅਗੇਤਾ ਦਖ਼ਲ) ਹੈ।**

**ਸਾਡੇ ਈ ਪੀ ਆਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਮਕਸਦ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਛੇਤੀ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਉਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।**

**ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ 'ਤੇ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਵਾਂ 'ਤੇ ਹਨ। ਸਾਡਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਵਿਚਕਾਰ ਪੁਲ ਬਣਦਾ ਹੈ।**

## ਇਹ ਈ ਪੀ ਆਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਿਹਦੇ ਲਈ ਹੈ?

- ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਸ ਲਈ ਜਿਸ ਦੀ ਉਮਰ 13 ਤੋਂ 30 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ, ਅਤੇ...
  - ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਘਟਨਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਹੋਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੈ
  - ਜਿਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਕੂਲ, ਕੰਮ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਚ ਤਾਜ਼ਾ ਕਮੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਜਿਹੜਾ ਉਪਰ ਬਿਆਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਹੈ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ: ਭਾਵੇਂ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਾਲਾ ਗਭਰੇਟ ਜਾਂ ਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ 'ਈ ਪੀ ਆਈ' ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣੂ ਲਈ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਤੋਂ ਡਰੋ ਨਾ।

**ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਲੋਂ ਵੀ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।**

ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀ 'ਈ ਪੀ ਆਈ' ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਦੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਰਵਿਸ ਬਿਹਤਰ ਚੋਣ ਹੈ।

epi
Early Psychosis Intervention

## ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲੇ 'ਈ ਪੀ ਆਈ' ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣੂ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ:

- ਸੋਚਣੀ ਜਾਂ ਵਤੀਰੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਅਸਾਧਾਰਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕੱਲਤਾ
- ਸ਼ੱਕ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ

ਵਾਈਟ ਰੌਕ, ਲੈਂਗਲੀ, ਡੈਲਟਾ, ਸਰੀ
**604.538.4278**

ਬਰਨਬੀ, ਟ੍ਰਾਈ-ਸਿਟੀਜ਼, ਮੇਪਲ ਰਿਜ, ਨਿਊ ਵੈੱਸਟਮਿਨਸਟਰ
**604.777.8386**

ਚਿਲੀਵੈਕ, ਐਬਟਸਫੋਰਡ, ਮਿਸ਼ਨ, ਐਗਾਸੀਜ਼, ਹੋਪ
**1.866.870.7847**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਜੋਗੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ ਜਾਂ ਸਮਝਦੇ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਨਾਂ, ਫੋਨ ਨੰਬਰ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਬੋਲੀ ਜਾਂਦੀ ਜ਼ਬਾਨ ਦੱਸੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ (ਇੰਟਰਪਰੇਟਰ) ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਲਿਆ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਪਸ ਫੋਨ ਕਰਾਂਗੇ।

ਦਫਤਰ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਹੈ? ਸਾਨੂੰ ਸੁਨੇਹਾ ਛੱਡੋ।

**earlypsychosis.ca**