



# ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਕਸਿ ਅਜੀਜ਼ ਲਈ ਮਦਦ ਕਵਿ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ

## ? ਸਾਇਕੋਸਿਸ ਕੀ ਹੈ?

“ਸਾਇਕੋਸਿਸ” ਸ਼ਬਦ ਉਹਨਾਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦਮਿਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਸਿ ਨਾਲ ਅਸਲੀਅਤ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵੱਚਿ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸਲੀਅਤ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਨੋਰੋਗ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵੱਚਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ (ਅਜਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜੋ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹਨ) ਅਤੇ ਭੁਲੇਖੇ (ਗਲਤ ਵਸ਼ਿਵਾਸ), ਘਬਰਾਹਟ, ਜਾਂ ਅਵਵਿਸਥਤਿ ਵੱਚਿਰ ਅਤੇ ਬੋਲਚਾਲ।

## 🕒 ਮਦਦ ਕਦੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵੱਚਿ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜਨਿ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਕਸਿ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ। ਜਲਦੀ ਦਖਲ-ਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੇ ਨਾਲ, ਸਾਇਕੋਸਿਸ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁੜ-ਸਹਿਤਯਾਬੀ ਹਾਸਲ ਹੋਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ।

## 📍 ਕਥਿ ਜਾਣਾ ਹੈ

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਇਕੋਸਿਸ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਸੇਵਾਵਾਂ [ਓਨਟੈਰੀਓ ਵੱਚਿ ਹਰ ਥਾਂ](http://help4psychosis.ca) 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਸਾਈਟਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ [help4psychosis.ca](http://help4psychosis.ca) 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਓਨਟੈਰੀਓ ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਵਸ਼ਿਵ ਭਰ ਵੱਚਿ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ [iepa.org.au/services](http://iepa.org.au/services) 'ਤੇ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਲੱਛਣ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਉਹ ਸਰਿਫ਼ ਇਕ ਛੋਟੀ ਜਹੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦੱਤੇ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ:

- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਲੱਛਣ: ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਇਆ, ਉਦਾਹਰਨ: ਭਰਮ
- ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਲੱਛਣ: ਕੁਝ ਗੁੰਮ ਹੋ ਗਿਆ, ਉਦਾਹਰਨ: ਘੱਟ ਸਮਾਜੀਕਰਨ
- ਬੌਧਕਿ ਲੱਛਣ: ਕੁਝ ਬਦਲ ਗਿਆ, ਉਦਾਹਰਨ: ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤਿ ਕਰਨ ਵੱਚਿ ਮੁਸ਼ਕਲਿ



ਕੁਝ ਬਲਿਕੁਲ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ... ਹੁਣ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?

### 🗨️ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਾਰਗ

ਕਸਿ ਅਜਹਿ ਵਫਿਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਜਸਿ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਸ਼ਿਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਪਰਵਿਾਰਕ ਮੈਬਰ, ਦੇਸਤ, ਅਧਿਆਪਕ, ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਵਿਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਵੀ ਮਲਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਵੱਚਿਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਸਿ ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ ਵੱਚਿ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### 📞 ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ EPI ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਫਿਰਸ਼ ਪ੍ਰਕਰਿਯਾ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ⚠️ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਾਰਗ

ਜੇ ਸਾਇਕੋਸਿਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਵਫਿਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਮੰਗੋ। ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸੰਕਟ ਹੋਟਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਜਥਿ ਉਹ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ, 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵੱਚਿ ਜਾਓ।

📞 ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਹਿਤੀਆਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹਨ? ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਓਨਟੈਰੀਓ ਵੱਚਿ ਕੱਤੇ ਵੀ 2-1-1 ਡਾਇਲ ਕਰੋ।

ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਸਥਾਨਕ ਅਰਲੀ ਸਾਇਕੋਸਿਸ ਇੰਟਰਵੈਨਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (EPION) ਲੱਭਣ ਲਈ [help4psychosis.ca](http://help4psychosis.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ



ਅਰਲੀ ਸਾਇਕੋਸਿਸ ਇੰਟਰਵੈਨਸ਼ਨ ਓਨਟੈਰੀਓ ਨੈੱਟਵਰਕ (EPION) ਵਸ਼ਿਸ਼ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ, ਗਾਹਕਾਂ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਵਿਾਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਨੈੱਟਵਰਕ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਟੀਚਾ ਹੈ ਸਾਰੇ ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣਾ ਜੋ ਸਾਇਕੋਸਿਸ ਨਾਲ ਨਜ਼ਿਠ ਰਹੇ ਹਨ।