

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਤੱਥ

ਗਲਤਫਹਿਮੀ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਗੜਬੜੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ, ਸਿਰਫ ਬਾਲਗਾਂ ਹੀ

ਗਲਤਫਹਿਮੀ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਮਾਪੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ.

ਗਲਤਫਹਿਮੀ

ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਉਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸਮਰਥ ਹੈ (ਕਈ ਵਾਰ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗੀ ਸੰਕਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ).

ਗਲਤਫਹਿਮੀ

ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ-ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ.

ਗਲਤਫਹਿਮੀ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕਾਲਜ ਜਾਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਟੈਸਟਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ.

ਗਲਤਫਹਿਮੀ

ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕੰਮ, ਨੌਕਰੀ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ.

ਤੱਥ

ਬੱਚੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ. ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ.

ਤੱਥ

ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਕੁਝ ਗਲਤ ਕਰ ਕੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਨਾਲ ਹੀ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ. ਡਾਕਟਰ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜੋ ਕੁਝ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਇਕ ਮਿਸ਼ਰਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ.

ਤੱਥ

ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ. ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਅਯੋਗਤਾ ਇੱਕ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਅਯੋਗਤਾ ਹੈ ਭਾਵ ਇਹ ਵੱਖ ਵੱਖ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਯਾਤਰਾ ਹੈ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਆਦਰ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣਾ ਅਜੇ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੁੱਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੈ

ਤੱਥ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਕਾਲਜ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ, ਇਕ ਘਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਪਾਉਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ. ਉਹ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਲੋਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ.

ਤੱਥ

ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ. ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਸਿਰਫ "ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਵਿਚ" ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਖਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ. ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵੱਖਰੀ ਹੈ ਦਾ ਸਹੀ ਮੇਲ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਲੱਭ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਂਦੇ ਹਨ.

ਤੱਥ

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ, ਘਰ ਵਿਚ, ਨੌਕਰੀਆਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ. ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚੰਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿੱਖੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀ ਹੈ. ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ? ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਉਦਾਸ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ? ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਜਾਣਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਚੰਗਾ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ.

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਤੱਥ



ਗਲਤਫਹਿਮੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਕਾਨ ਜਾਂ ਘਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕੋਗੇ।

ਗਲਤਫਹਿਮੀ

ਜਦੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਵਧੀਆ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਣਗੇ।

ਗਲਤਫਹਿਮੀ

ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚੁਣੌਤੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਗਲਤਫਹਿਮੀ

ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਅਤੇ ਹਿੰਸਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਗਲਤਫਹਿਮੀ

ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕੁਝ ਨਸਲੀ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਗਲਤਫਹਿਮੀ

ਮੈਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਡਾਕਟਰ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੱਥ

ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇੱਕ ਨਾਲ ਤਸ਼ਖੀਸ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਡੇ ਬਣਨ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਰ ਕੋਈ ਦੂਸਰਿਆਂ ਵਰਗਾ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਜਾਂ ਘਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।

ਤੱਥ

ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਏ ਗਏ ਲੋਕ ਬਿਹਤਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਬਿਮਾਰੀ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨਾਲ, ਕਿਸੇ ਮਿੱਤਰ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬਾਕੀ ਬਚੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਇੱਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣਾ।

ਤੱਥ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਲੱਤ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਐਸਪੀਰੀਨ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਵੀ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣੀ ਇਕੋ ਜਿਹੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੀਰਜ ਰੱਖਣਾ, ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ - ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋਗੇ, ਵੀ।

ਤੱਥ

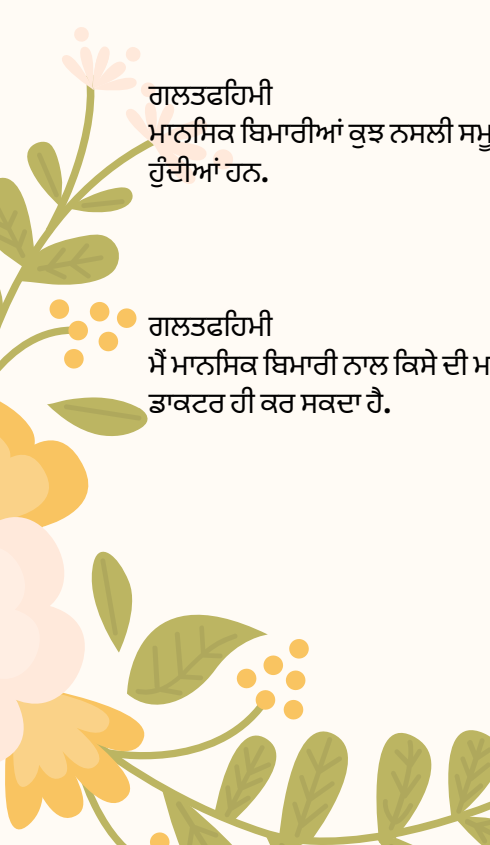
ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ ਹਿੰਸਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿੰਸਾ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ, ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਸੱਟ-ਫੇਟ ਜਾਂ ਤੰਗ-ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੱਥ

ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਿੱਖਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿੱਥੇ ਤੋਂ ਹੋ

ਤੱਥ

ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦਿਓ, ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ। ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਜੋ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਡਰੋ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਸੱਚ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।



mental health myths vs facts

MYTH

Kids can't get depression and anxiety disorders, only adults can.

FACT

Kids can develop a mental illness, like depression and anxiety disorders. This can happen to anyone at any age.

MYTH

Kids only get a mental illness because they have bad parents.

FACT

Mental illness is not caused by doing something wrong. Also, you can't cause someone else to have a mental illness. Doctors think that mental illness is caused by a mix of what's going on in your body and what's happening around you.

MYTH

Mental illness is the same as being mentally disabled (sometimes incorrectly called mental retardation).

FACT

Mental illness has nothing to do with how smart you are. A mental disability is a cognitive disability which means it's a different journey with different challenges. It's still important to treat all people with respect, because you don't know what life is like in their shoes.

MYTH

Having a mental illness means you're a wimp who can't handle life.

FACT

Your personality or ability to handle your feelings does not cause mental illness. Mental illness isn't just "in your head" or something that goes away if you try hard. The right combination of what helps is different for each person. Once they find something that helps them, most people with a mental illness live healthy, full lives.

MYTH

People with mental health challenges have to take special tests to get a job or go to college.

FACT

People with mental health challenges do not have to take special tests to get into college, get a house, or get a job. They can work and learn and do all the things that people without mental health challenges can do.

MYTH

People with mental illnesses have trouble handling school work, a job, and daily tasks.

FACT

It is common for all people to sometimes have trouble at school, at home, at jobs and feel sometimes like they don't know what to do. No matter what, it's good to talk to others and learn what works best for you. What helps you calm down? What makes you happy and what makes you sad? Knowing these things will help you find a way to do well in school and life.

mental health myths vs facts

MYTH

If you have a mental illness, it will be harder to get an apartment or house once you grow up and you won't be able to live on your own.

MYTH

When people have mental illnesses, they will never get better.

MYTH

Talking about your mental health challenge is a waste of time. It's better to just take medicine.

MYTH

People with a mental illness are dangerous and violent

MYTH

Mental illness is more common in some racial groups than others.

MYTH

I can't help someone with a mental illness. Only a doctor can.

FACT

All mental illnesses are different, but being diagnosed with one will not keep you from being able to grow up, learn how to take care of yourself, and get an apartment or house like everyone else.

FACT

People diagnosed with mental illnesses can get better. Every illness is different. Some people feel better when they talk to someone, like a friend or a doctor, or take medication. Most people need help from friends and family to talk and figure out how to live with their illness. Not all people have to take medicine or see a therapist for the rest of their lives.

FACT

If you have a broken leg, it will not get better with just aspirin. It also takes time and exercise and hard work. In a way, having a mental illness is the same. You have to be patient, get help, and talk about it – and you'll start to feel better, too.

FACT

Most people diagnosed with mental illnesses are not violent. Most violence in the world is not caused by people with mental illnesses. In fact, a person with a mental illness is more likely to be the one who gets hurt or bullied by someone else.

FACT

Mental illness can happen to anyone. It doesn't matter what you look like, where you live or where you are from.

FACT

You can help people who have a mental illness. Don't call people words like "crazy" or "mental." If you know people with mental health challenges, try to get to know them and notice their talents and skills, not just their illness. Learn about mental wellness and share it with others. If you hear something that isn't true, don't be afraid to speak up and talk about what is true.