ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ (My Health Cards)

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ ਕਾਰਡ

CID ਗਾਡੀਗਲ ਅਤੇ ਵਿਰਾਦਜੁਰੀ ਭੂਮੀ ਅਤੇ NSW ਵਿੱਚ ਕਈ ਹੋਰ ਭੂਮੀਆਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ First Nations (ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼) ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਤਿਕਾਰ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਮਰ ਚੁੱਕੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬੌਧਿਕ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਬੌਧਿਕ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ ਬੌਧਿਕ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹਨ।

ਇਹ ਕਾਰਡ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ

- ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ
- ਸਿਹਤ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਲਈ।

ਬੌਧਿਕ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਬੌਧਿਕ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ
- ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅ ਗ੍ਰਸਤ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ, ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਡਾਂ ਬਾਰੇ

ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਬੌਧਿਕ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਭਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, GP (ਜੀਪੀ), ਹੋਰ ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਹਿਰਾਂ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਸਪੀਚ ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ, ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ, ਫਿਜ਼ੀਓ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰਾਂ ਆਦਿ ਦੁਆਰਾ।

ਸਹਾਇਕਾਂ ਲਈ, ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਡਾਂ ਬਾਰੇ

ਇਹ ਕਾਰਡ ਬੌਧਿਕ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ ਬੌਧਿਕ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ ਕਾਇਮ ਕਰਨ, ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਭਾਗ 1 **ਸੰਬੰਧ/ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ**
8 ਕਾਰਡ

ਭਾਗ 2 **ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ**
6 ਕਾਰਡ

ਭਾਗ 3 **ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ**
9 ਕਾਰਡ

ਇੱਥੇ 23 ਕਾਰਡ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਕਾਰਡ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਕਾਰਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਕਾਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਸੰਬੰਧ/ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ

ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣ ਸਕਣ।

ਇਹ ਕਾਰਡ ਉਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਹਿਮ ਹਨ।

ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਅਹਿਮ ਹੈ।

ਉਹ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਮੇਰਾ ਪਾਸਾ ਪਲਟੋ

ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ।

ਰੋਵੇਨਾ ਨੂੰ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ ਪਸੰਦ ਹੈ।

ਉਹ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਉਹ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਧੀਆ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਮੇਰਾ ਪਾਸਾ ਪਲਟੋ

ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ।

ਮਿੰਨ੍ਹ ਚਿੱਤਰਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਹੈ।

ਉਹ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਧੀਆ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਅੱਜ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਕੀ ਹੈ?

ਮੇਰਾ ਪਾਸਾ ਪਲਟੋ

ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ।

ਅੱਜ ਮਾਰੀਆ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੈ।

ਅੱਜ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਕੀ ਹੈ?

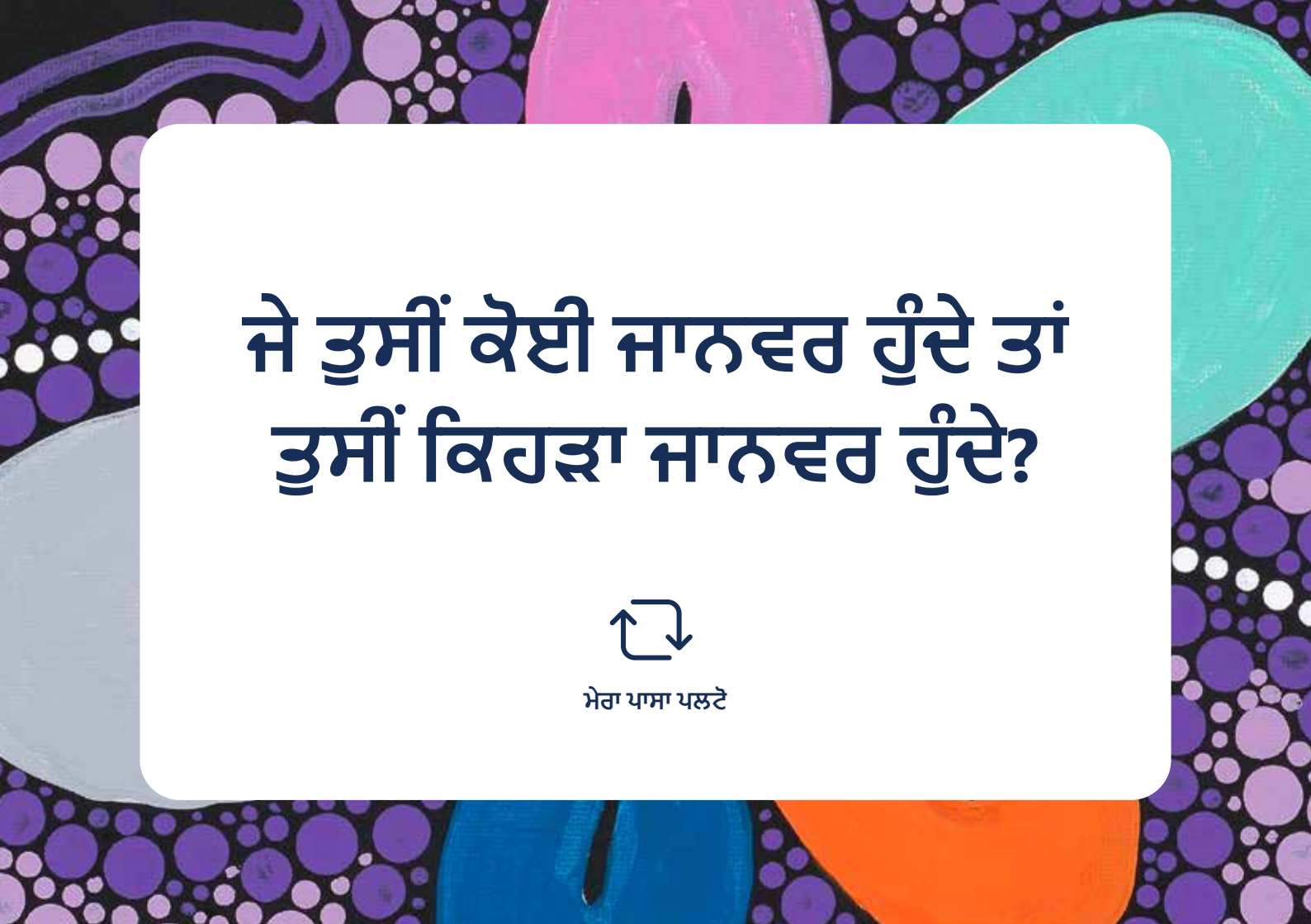
ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਿਵੇਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਮੇਰਾ ਪਾਸਾ ਪਲਟੋ

ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ।

ਜੌਰਜ਼ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਹਰ ਕੰਮਕਾਜੀ ਦਿਨ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਿਵੇਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਜਾਨਵਰ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜਾ ਜਾਨਵਰ ਹੁੰਦੇ?

ਮੇਰਾ ਪਾਸਾ ਪਲਟੋ

ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ।

ਮਿੰਨ੍ਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਤੂਰੇ ਵਰਗੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਮਿਲਾਪੜੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਜਾਨਵਰ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜਾ ਜਾਨਵਰ ਹੁੰਦੇ?

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਮੇਰਾ ਪਾਸਾ ਪਲਟੋ

ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ।

ਡੈਨੀਅਲ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੀ ਮਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਬਣਾਕੇ ਉਸਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਮੇਰਾ ਪਾਸਾ ਪਲਟੋ

ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ।

ਵੈਲੇਨਟੀਨਾ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਸਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਉਸਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਜੁੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਨੇੜੇ ਹੋ?

ਮੇਰਾ ਪਾਸਾ ਪਲਟੋ

ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ।

ਬ੍ਰੈਡ ਹਰ ਮੰਗਲਵਾਰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਜੁੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਨੇੜੇ ਹੋ?

ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ

ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੋ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

ਇਹ ਕਾਰਡ ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦੀਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕੀ ਹੈ?

ਮੇਰਾ ਪਾਸਾ ਪਲਟੋ

ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ।

ਪੈਟਰੀਸ਼ੀਆ ਨੂੰ ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦੀਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਪਸੰਦੀਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਕੀ ਹੈ?

ਮੇਰਾ ਪਾਸਾ ਪਲਟੋ

ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ।

ਐਮੀ ਹਰ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਸੂਸ਼ੀ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਪਸੰਦੀਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਕੀ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਮੇਰਾ ਪਾਸਾ ਪਲਟੋ

ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ।

ਰੋਵੇਨਾ ਜਦੋਂ ਦੌੜਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ?

ਮੇਰਾ ਪਾਸਾ ਪਲਟੋ

ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ।

ਚਾਰਲੀ ਉਦੋਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸ ਕੋਲ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ?

ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ?

ਮੇਰਾ ਪਾਸਾ ਪਲਟੋ

ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ।

ਜੌਰਜ਼ ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤੱਕ ਟੀਵੀ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਿਰਦਰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ‘ਤੇ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਮੇਰਾ ਪਾਸਾ ਪਲਟੋ

ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ।

ਵਿਲੀਅਮ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਟੀਮ ਕੰਮ 'ਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਦੌਰਾਨ ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ?

ਮੇਰਾ ਪਾਸਾ ਪਲਟੋ

ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਜੌਨ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ?

ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ?

ਮੇਰਾ ਪਾਸਾ ਪਲਟੋ

ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ।

ਜੌਰਜ਼ ਜਦੋਂ ਇਕੱਲੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ?

ਕਿਹੜੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਮੇਰਾ ਪਾਸਾ ਪਲਟੋ

ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਡੈਨੀਅਲ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।

ਕਿਹੜੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ‘ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਮੇਰਾ ਪਾਸਾ ਪਲਟੋ

ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ।

ਕਾਲੇਬ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੀ ਸੁਗੰਧ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ‘ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਕਿਸੇ ਭਾਵਨਾ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।
ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ
ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?
ਮੇਰਾ ਪਾਸਾ ਪਲਟੋ

ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ।

- ਜਦੋਂ ਫਿਲਿਪ ਉਤੇਜਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਹਿੱਲਦੇ ਹੋਣ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਉਹ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਲਿਪ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼ ਹੋਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਭਾਵਨਾ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਮੇਰਾ ਪਾਸਾ ਪਲਟੋ

ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ।

ਚਾਰਲੀ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਵਰਗੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੈ?

ਮੇਰਾ ਪਾਸਾ ਪਲਟੋ

ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ।

- ਵੈਲਨਟੀਨਾ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਵੈਲਨਟੀਨਾ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸਦਾ ਸਪੋਰਟ ਵਰਕਰ ਉਸਨੂੰ ਸੁਣ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੈ?

ਵਧੀਆ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੀ ਉਮੀਦਾਂ ਹਨ?

ਮੇਰਾ ਪਾਸਾ ਪਲਟੋ

ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ।

ਸੈਮ ਉਮੀਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰਤਾ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇ।

ਵਧੀਆ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੀ ਉਮੀਦਾਂ ਹਨ?

ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਮੇਰਾ ਪਾਸਾ ਪਲਟੋ

ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ।

ਡੈਨੀਅਲ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਉਂਸਿੰਗ ਲੈਣੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਸਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਯਿੰਡਯਾਮਾਰਾ ਕਲਾਕਾਰੀ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਡਾਂ ‘ਤੇ ਕਲਾਕਾਰੀ ਮੇਲੀਸਾ ਕੋਕਸ ਨੇ ਬਣਾਈ ਹੈ।

ਮੇਲੀਸਾ ਬਾਥਰਸਟ, NSW ਵਿੱਚ ਵਿਰਾਦਜੁਰੀ ਕੰਟਰੀ ਤੋਂ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਕਲਾਕਾਰ ਹੈ।

ਉਸਨੇ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਐਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਚਿੱਤਰਕਾਰੀ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ।

ਇਹ ਕਲਾਕਾਰੀ **ਯਿੰਡਯਾਮਾਰਾ** ਬਾਰੇ ਹੈ।

ਯਿੰਡਯਾਮਾਰਾ ਇੱਕ ਵਿਰਾਦਜੁਰੀ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਸਤਿਕਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਸਦਾ ਹਰੇਕ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬੌਧਿਕ ਅਪੰਗਤਾ ਲਈ ਕੌਂਸਲ (Council for Intellectual Disability) ਨੇ ਇਹ ਕਾਰਡ 2023 ਵਿੱਚ ਬਣਵਾਏ ਸਨ। ਛੋਟੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ CID ਨੇ। ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੌਧਿਕ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਬਣਾਇਆ ਹੈ।

ਇਹ ਕਾਰਡ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਪੈਸੇ ਮਿਲੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੈਸਾ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਿੰਕੇਜ ਐਂਡ ਕੈਪੇਸਿਟੀ ਬਿਲਡਿੰਗ (Information Linkages and Capacity Building) ਨਾਮਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਡਾਂ ਵਿਚਲੀ ਕੋਈ ਤਸਵੀਰ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ CID ਤੋਂ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ CID ਨਾਲ **health@cid.org.au** 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।