

ਆਤਮਹੱਤਿਆ – ਹਾਨੀ ਨਾਲ ਸਹਿਜ ਹੋਣਾ

ਇਹ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਇਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਪਿਆਰਾ ਇਨਸਾਨ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਰਕੇ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਹੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਜਾਂਚਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਕਿ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਰਕੇ ਸੇਗਰਸਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਸਤੇ ਹੈ।

ਇਸ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ:

- ਉਹਨਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਲਈ ਲਿੰਕ ਜੋ ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ
- ਰੀਥਿੰਕ ਮੈਂਟਲ ਇਲਨੈਸ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋਰ ਤੱਥਸ਼ੀਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼।

ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤੱਥਸ਼ੀਟਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Key Points.

- ਕਿਸੇ ਆਪਣੇ ਨੂੰ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਰਾਹੀਂ ਗੁਆ ਬੈਠਣਾ ਬਿਹਬਲ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਦਮੇ ਅਤੇ ਸੋਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੁਝ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਮਾਹਰ ਸੰਗਠਨਾਂ ਕੋਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜਦ ਕੋਈ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਨਿਪਟਾਉਣ ਲਈ ਵਿਹਾਰਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਤੀ ਮਾਮਲੇ (ਲੈਣ-ਦੇਣ)। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਸੰਗਠਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਇਹ ਸ਼ੱਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੇ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਜਾਨ ਲੈ ਲਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਛਾਣਬੀਣ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਕਈ ਹੋਰ ਜਾਂਚਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਫੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਾਇਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕੀ ਅਣਗਹਿਲੀ ਲਈ ਦਾਅਵੇ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਕੇਸ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਆਪਣਾ ਕੋਈ ਪਿਆਰਾ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਗੁਆ ਲਿਆ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਕੇ ਜਾਂ ਵਿਹਾਰਕ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੀ ਹੈ:

1. [ਮੇਰੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?](#)
2. [ਮੈਂਭਾਵਨਾਤਮਕਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿਕਿਤਸਾ ਕਿਵੇਂ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?](#)
3. [ਮੈਂ ਵਿਹਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?](#)
4. [ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਛਾਣਬੀਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਂਚ ਹੋਵੇਗੀ?](#)
5. [ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਜਿਸਨੇ ਆਪਣਾ ਕੋਈ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਗੁਆ ਲਿਆ ਹੈ?](#)

6. [Rethink Mental Illness](#) ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ?

1. ਮੇਰੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗੁਆ ਬੈਠਣਾ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਗੁਆ ਬੈਠਣਾ ਵਾਧੂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮੁੱਦੇ ਲੈਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਕੀ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਦੇ ਮਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਵਿਚਾਰ ਹੋਣਗੇ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਚਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਂ ਕਾਫੀ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ
- ਮੈਂ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ
- ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਲਿਆ ਹੁੰਦਾ
- ਮੈਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ
- ਮੈਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ
- ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਕਿਵੇਂ ਹੋਈ ਮੈਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਦੀ
- ਮੈਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਕੀਤਾ
- ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ?
- ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆਮ ਗੱਲ ਹਨ।

ਮੈਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਸਾਧਾਰਨ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾਮ ਦੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸੋਗ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਅਨੁਭਵ ਹੈ। ਆਮ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਇਹ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:¹

- ਸਦਮਾ ਅਤੇ ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ,
- ਬਿਹਬਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਉਦਾਸੀ,
- ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਥੱਕ ਕੇ ਚੁਰ ਹੋਣਾ,
- ਗੁੱਸਾ, ਇਹ ਮਰ ਗਏ ਵਿਅਕਤੀ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ,
- ਦੇਸ਼-ਭਾਵਨਾ, ਇਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂ ਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼, ਅਤੇ
- ਇਕੱਲੇਪਣ ਦੀਆਂ ਤੀਬਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ।

ਸਮਾਂ ਪਾਕੇ ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਗੁਜ਼ਰ ਜਾਣ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕੁਝ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਦਿਓ। ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਜਲਦੀ ਨਿਪਟਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਦਾ [ਸੈਕਸ਼ਨ 2](#) ਦੇਖੋ।

ਮੈਂ ਸਹਾਇਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕਦੋਂ ਸੋਚ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?²

ਜੇ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਪਿਆਰਾ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੋਗ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਸਾਧਾਰਨ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਬਹੁਤ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਚੱਲ ਰਾਏ ਹਨ, ਜਾਂ

- ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਵੱਡਾ ਅਸਰ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣਾ,
- ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਜ਼ਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ,
- ਖੁਦ ਦੀ ਬੇਗ਼ੈਰੀ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਹਾਉਣਾ-ਧੋਣਾ ਜਾਂ ਖਾਣਾ-ਪੀਣਾ ਨਾ ਕਰਨਾ,
- ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ,
- ਕੰਮ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਚਲੀ ਜਾਣਾ, ਅਤੇ
- ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਣਾ।

ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਦਾ [ਸੈਕਸ਼ਨ 2](#) ਦੇਖੋ।

'ਸੋਗ ਜਾਂ ਹਾਨੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੋਗ' ਬਾਰੇ NHS ਵੱਲੋਂ ਸਿਰਜੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਏਥੇ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ:

www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/grief-bereavement-loss

ਮੇਰਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਸੋਗ ਦੇ ਮੇਰੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?³

ਤੁਸੀਂ ਕਾਲੇ, ਏਸ਼ੀਆਈ, ਜਾਂ ਨਸਲੀ ਘੱਟ-ਗਿਣਤੀ (BAME) ਭਾਈਚਾਰੇ ਜਾਂ ਯੂਕੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰੀ ਕੌਮੀਅਤ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਗੁਆ ਬੈਠਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਭੰਬਲਭੂਮੇ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਉਲਝਣ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖੁਦ ਦੇ ਧਰਮ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨਾਲ ਟਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਾਜਕ-ਕਲੰਕ ਜੁੜਿਆ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਹੋਰਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਹਾਨੀ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹਕੇ ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸਮਾਜਕ-ਕਲੰਕ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਮ, ਡਰ, ਅਸਵੀਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਅਲਹਿਦਾਪਣ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਧ ਜਾਣ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਨੀ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੇ ਕਰਕੇ ਹੋਈ ਸੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਨੈਟਵਰਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਆਪਣੀ ਹਾਨੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਸਤਰਿਤ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈਟਵਰਕ ਦੀ ਵੀ ਕਮੀ ਹੋਵੇ ਕਿਉਂਕਿ:

- ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ- ਜਾਂ ਦੂਜੀ-ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹੋ, ਜਾਂ
- ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੈ।

ਨਸਲੀ ਭੇਦਭਾਵ ਅਤੇ ਨਸਲੀ ਹਿੰਸਾ ਵੀ ਉਸ ਕਾਰਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ BAME ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਖੁਦ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਮ ਅਤੇ ਸੋਗ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਹੋਰ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਸ਼ਾਈ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੇ ਕਰਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਕਥਿਤ ਜਾਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ,
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਹਾਨੀ ਦਾ ਮਾਤਮ ਕਿਵੇਂ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅੰਤਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਅਤੇ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹਾਨੀ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਹਾਨੀ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ ਸਹੀ ਮਦਦ ਲੱਭਣਾ ਬੇਹੱਦ ਅਹਿਮ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋਵੇਗੀ। ਕਈ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁਣਗੇ। ਕਈ ਹੋਰ ਮਾਹਰਾਂ ਕੋਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁਣਗੇ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਕੁ ਦੋਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁਣਗੇ।

ਤੁਸੀਂ 'ਕਾਲੇ, ਏਸ਼ੀਆਈ, ਜਾਂ ਨਸਲੀ ਘੱਟ-ਗਿਣਤੀ (BAME) ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ' ਬਾਰੇ www.rethink.org 'ਤੇ ਜਾਕੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ ਸਾਡੀ 'ਆਮ ਪੁੱਛਗਿੱਛ' ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ 0121 522 7007 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਭੇਜਣ ਲਈ ਕਹੋ।

2. ਮੈਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿਕਿਤਸਾ ਕਿਵੇਂ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ? [Top](#)

ਮੈਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਥੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਕਦਮ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਦਮ ਓਦੋਂ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਏਥੋਂ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ,
- ਪੂਜਾ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਓਥੇ ਮੌਜੂਦ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਨੈੱਟਵਰਕ,
- ਚੈਰਿਟੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ,
- ਭਾਈਚਾਰਕ ਨੈੱਟਵਰਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦਾਇਰੇ,
- ਮਾਹਰ BAME ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਅਤੇ
- ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੇ ਸੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਹਰ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ।

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨਾਂ ਅਤੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਇੱਕੋ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ 'ਸੁਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ' ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਅਮਲੇ ਵਿੱਚ ਹੁਨਰਮੰਦ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਰਾਇ ਕਾਇਮ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਂਗ ਹੀ ਹਾਨੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਾਂ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਹੋਰ ਲੋਕ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਾਇਦ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ।

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਦੇ [ਲਾਭਦਾਇਕ ਸੰਪਰਕ](#) ਸੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਤੁਸੀਂ 'ਕਾਲੇ, ਏਸ਼ੀਆਈ, ਜਾਂ ਨਸਲੀ ਘੱਟ-ਗਿਣਤੀ (BAME) ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ' ਬਾਰੇ www.rethink.org 'ਤੇ ਜਾਕੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ ਸਾਡੀ 'ਆਮ ਪੁੱਛਗਿੱਛ' ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ 0121 522 7007 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਭੇਜਣ ਲਈ ਕਹੋ।

ਮੈਂ ਗੱਲਬਾਤ ਚਿਕਿਤਸਾ ਕਿਵੇਂ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- NHS,
- ਨਿੱਜੀ ਚਿਕਿਤਸਾ,
- ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਜਾਂ
- ਚੈਰਿਟੀਆਂ।

ਮੈਂ NHS ਉੱਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਚਿਕਿਤਸਾ ਕਿਵੇਂ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਹਾਡਾ ਜੀ.ਪੀ. ਤੁਹਾਨੂੰ NHS 'ਤੇ ਸੋਗ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸੰਗਠਨ ਕੋਲ ਸਥਾਨਕ ਸੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੱਥਸੀਟ ਦੇ [ਲਾਭਦਾਇਕ ਸੰਪਰਕ](#) ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਲਈ www.ataloss.org 'ਤੇ ਤਲਾਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸੋਗ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ NHS ਗੱਲਬਾਤ ਚਿਕਿਤਸਾ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਚਿਕਿਤਸਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸੋਗ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ।

ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ 'IAPT' ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। IAPT ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ 'ਐਕਸੈਸ ਟੂ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀਕਲ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟਸ'।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ NHS ਗੱਲਬਾਤ ਚਿਕਿਤਸਾ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੁਆਰਾ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਹੇਠ ਲਿਖੀ NHS ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਨਾ: www.nhs.uk/mental-health/talking-therapies-medicine-treatments/talking-therapies-and-counselling/nhs-talking-therapies,
- NHS 111 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ
- ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ।

ਮੈਂ ਨਿੱਜੀ ਗੱਲਬਾਤ ਚਿਕਿਤਸਾ ਕਿਵੇਂ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਨਿੱਜੀ ਚਿਕਿਤਸਾ ਉਹ ਚਿਕਿਤਸਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ NHS ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਜਾਂ ਜਿਸ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਵੱਲੋਂ ਫੰਡ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਖੁਦ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾ ਪਾਲਿਸੀ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਕੋਈ ਕਵਰ ਹੋਵੇ।

ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੀ ਲਾਗਤ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਚਿਕਿਤਸਕ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋਵੇਗੀ। ਆਪਣੇ ਚਿਕਿਤਸਾ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖਰਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਨਿੱਜੀ ਚਿਕਿਤਸਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤਲਾਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਕੌਂਸਲਰਜ਼ ਐਂਡ ਸਾਈਕੋਥੈਰਾਪਿਸਟਜ਼: www.bacp.co.uk/search/Therapists;
- ਯੂਕੇ ਕੌਂਸਲ ਫਾਰ ਸਾਈਕੋਥੈਰੇਪੀ: www.psychotherapy.org.uk/
- ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ: www.counselling-directory.org.uk

ਮੈਂ ਚੈਰਿਟੀਆਂ ਤੋਂ ਗੱਲਬਾਤ ਚਿਕਿਤਸਾ ਕਿਵੇਂ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਤਲਾਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੈਰਿਟੀਆਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਮੁਫਤ ਜਾਂ ਘੱਟ-ਖਰਚ ਵਾਲੀ ਗੱਲਬਾਤ ਚਿਕਿਤਸਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ **ਕਰਜ਼ ਸੇਗ ਸਹਾਇਤਾ** ਕੋਲੋਂ ਸੇਗ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਇੱਕ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕੁਝ ਸਥਾਨਕ ਬ੍ਰਾਂਚਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ ਹਨ ਜੋ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਦੇ [ਲਾਭਦਾਇਕ ਸੰਪਰਕ](#) ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਤੁਹਾਡਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਇੱਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (EAP) ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਸੇਵਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ EAP ਸੇਵਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ www.rethink.org 'ਤੇ '**ਗੱਲਬਾਤ ਚਿਕਿਤਸਾਵਾਂ**' ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ ਸਾਡੀ 'ਆਮ ਪੁੱਛਗਿੱਛ' ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ 0121 522 7007 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਭੇਜਣ ਲਈ ਕਹੋ।

[Top](#)

3. ਮੈਂ ਵਿਹਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨਿਪਟਾਉਣ ਲਈ ਵਿਹਾਰਕ ਮਸਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੌਤ ਨੂੰ ਦਰਜ ਕਰਾਉਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੇ ਵਿੱਤੀ ਮਸਲਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ।

ਸਰਕਾਰੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਪੜ੍ਹਾਅ-ਦਰ-ਪੜ੍ਹਾਅ ਗਾਈਡ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ 'What to do when someone dies' (ਜਦ ਕੋਈ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਏਥੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ: www.gov.uk/when-someone-dies.

ਤੁਸੀਂ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ **ਸੇਗ ਸਲਾਹ ਕੇਂਦਰ** ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਇੱਕ ਕੌਮੀ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ ਵਿਹਾਰਕ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਗਾਈਡਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਦੇ [ਲਾਭਦਾਇਕ ਸੰਪਰਕ](#) ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਰਜ਼ੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਮੈਂ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਮੁਫਤ, ਮਾਹਰ ਸਲਾਹ ਕਰਜ਼ੇ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਗਠਨਾਂ ਕੋਲੋਂ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ:

- ਮ੍ਰਿਤਕ ਦੇ ਸਿਰ ਕਰਜ਼ੇ ਹਨ, ਜਾਂ
- ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਵਿੱਤੀ ਤੰਗੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਗਈ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕਰਜ਼ੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਇਸ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਦੇ [ਲਾਭਦਾਇਕ ਸੰਪਰਕ](#) ਵਿੱਚ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸਥਾਨਕ ਕਰਜ਼ੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: <https://advicefinder.turn2us.org.uk> 'ਤੇ ਡੂੰਘਾਡਾਉਨ ਮੀਨੂ ਤੋਂ 'debt' ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਆਪਣਾ ਪੋਸਟਕੋਡ ਦਾਖਲ ਕਰੋ।

ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ, **ਨੈਸ਼ਨਲ ਡੇਟਲਾਈਨ** ਵੱਲੋਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ 'Debts after death' (ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਰਜ਼ੇ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

www.nationaldebtlines.org/EW/factsheets/Pages/dealing-with-debt-when-someone-dies/bereavement-and-debt.aspx

[Top](#)

4. ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਛਾਣਬੀਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਂਚ ਹੋਵੇਗੀ?

ਜਦ ਕੋਈ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਜਾਨ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਜਾਂਚ ਹੋਵੇਗੀ।

ਇਹ ਜਾਂਚਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਛਾਣਬੀਣ ਹੋਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ NHS ਕੇਸ ਨੋਟ ਸਮੀਖਿਆ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਘਟਨਾ ਜਾਂਚ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਛਾਣਬੀਣ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਜੇ ਇਹ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੇ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਜਾਨ ਲੈ ਲਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਛਾਣਬੀਣ ਕਰਵਾਈ ਜਾਵੇਗੀ।⁴ ਛਾਣਬੀਣ ਇੱਕ ਅਦਾਲਤੀ ਸੁਣਵਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਕੋਰੋਨਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੋਰੋਨਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਨੂੰਨੀ-ਸਲਾਹਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਛਾਣਬੀਣ ਇਹਨਾਂ ਪੱਖਾਂ 'ਤੇ ਝਾਤ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ:⁵

- ਕੌਣ ਮਰਿਆ ਹੈ,
- ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਮਰਿਆ,
- ਉਹ ਕਦੋਂ ਮਰਿਆ, ਅਤੇ
- ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਰਿਆ।

ਛਾਣਬੀਣ ਇਹ ਕਹੇਗੀ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੋਚਣ ਮੁਤਾਬਿਕ ਸਬੂਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਮਰਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੌਤ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਰਕੇ ਹੋਈ ਸੀ ਜਾਂ ਉਹ ਹੋਰ ਫੈਸਲਿਆਂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਨ।⁶

ਤੁਸੀਂ 'Inquests' (ਛਾਣਬੀਣਾਂ) ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ www.rethink.org 'ਤੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ ਸਾਡੀ 'ਆਮ ਪੁੱਛਗਿੱਛ' ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ 0121 522 7007 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਭੇਜਣ ਲਈ ਕਹੋ।

NHS ਕੇਸ ਨੋਟ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

NHS ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਕੇਸ ਨੋਟ ਸਮੀਖਿਆ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦ:⁷

- ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮਰੀਜ਼ ਮਰ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ
- ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਉਸ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ 'ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਸ਼ੰਕਾ' ਖੜ੍ਹਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ NHS ਨੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਸੀ।

ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਸ਼ੰਕੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ:⁸

- ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਲੋਂ ਉਠਾਏ ਗਏ ਕੋਈ ਵੀ ਸ਼ੰਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਸ ਸਮੇਂ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਜਾਂ
- ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਜਿਸਦਾ ਜਵਾਬ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਹੋਣ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ।

ਇਹ ਤਾਂ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਮੌਤ ਹਾਦਸੇ ਕਰਕੇ, ਅਚਾਨਕ, ਜਾਂ ਅਣਕਿਆਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੋਈ ਸੀ।

ਇੱਕ ਕੇਸ ਨੋਟ ਸਮੀਖਿਆ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਲੀਨਿਸ਼ਨ ਮਰ ਗਏ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੇਸ ਦੇ ਨੋਟ-ਕਥਨਾਂ ਉੱਤੇ ਝਾਤ ਪਾਵੇਗਾ। ਕਲੀਨਿਸ਼ਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ NHS ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ, ਪਰ ਉਹ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ।

ਉਹ ਇਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਝਾਤ ਪਾਉਣਗੇ ਕਿ ਮਰ ਗਏ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਸੀ। ਜੇ ਸਮੀਖਿਆ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਨਾਲ ਹੀ, NHS ਟਰੱਸਟਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਈਆਂ ਮੌਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿਖਾਉਂਦੀਆਂ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।⁹ ਤੁਸੀਂ ਟਰੱਸਟ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਵੇਰਵੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਘਟਨਾ ਜਾਂਚ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?¹⁰

ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਘਟਨਾ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਮੌਤ ਕਿਸੇ 'ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਘਟਨਾ' ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਘਟਨਾ ਅਜਿਹੀ ਘਟਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਸਿੱਟਾ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਸੀ, ਜਾਂ ਨਿਕਲ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਘਟਨਾ ਗੈਰ-ਇਰਾਦਤਨ ਜਾਂ ਅਣਕਿਆਸੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਘਟਨਾ ਜਾਂਚ ਤਾਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸ਼ੰਕਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਘਟਨਾ ਨੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਮੌਤ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਂਚ ਦਾ ਟੀਚਾ ਗਲਤੀਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਜਾਂਚ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਜਾਂਚਕਰਤਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਜਾਂ NHS ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਘਟਨਾ ਜਾਂਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਣਿਆ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ।

ਕੀ ਮੈਂ NHS ਦੀਆਂ ਜਾਂਚ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਟਰੱਸਟਾਂ ਦੀਆਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨੀਤੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਚਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਟਰੱਸਟ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨੀਤੀ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ 'ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ' ਬਾਰੇ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਸੰਬੰਧੀ ਬੇਨਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਏਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ:

www.gov.uk/make-a-freedom-of-information-request

ਟਰੱਸਟ ਦੀ 'ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਅਡਵਾਈਸ ਐਂਡ ਲਾਈਜ਼ਨ ਸਰਵਿਸ' (PALS) ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਤੀ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ PALS ਦੇ ਦਫਤਰਾਂ ਬਾਰੇ ਏਥੇ ਤਲਾਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

[www.nhs.uk/service-search/patient-advice-and-liaison-services-\(pals\)/locationsearch/363](http://www.nhs.uk/service-search/patient-advice-and-liaison-services-(pals)/locationsearch/363)

ਜੇ ਮੈਂ ਇਹ ਸੋਚਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਨੇ ਉਸਦੀ ਮੌਤ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸ਼ੰਕੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਸੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ NHS ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਅਡਵਾਈਜ਼ਰੀ ਐਂਡ ਲਾਈਜ਼ਨ ਸਰਵਿਸ (PALS) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

PALS ਵਾਲੇ NHS ਦਾ ਹੀ ਭਾਗ ਹਨ। ਉਹ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ PALS ਦੇ ਦਫਤਰਾਂ ਬਾਰੇ ਏਥੇ ਤਲਾਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

[www.nhs.uk/service-search/patient-advice-and-liaison-services-\(pals\)/locationsearch/363](http://www.nhs.uk/service-search/patient-advice-and-liaison-services-(pals)/locationsearch/363)

ਕੀ ਮੈਂ NHS ਕੋਲ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ NHS ਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ:

- ਕੇਸ ਨੋਟ ਸਮੀਖਿਆ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਘਟਨਾ ਜਾਂਚ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸ਼ੱਕਿਆਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੇ, ਜਾਂ
- ਜਾਂਚ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।

ਤੁਸੀਂ 'NHS ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨਾ' ਬਾਬਤ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ: www.rethink.org. ਜਾਂ ਸਾਡੀ 'ਆਮ ਪੁੱਛਗਿੱਛ' ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ 0121 522 7007 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਭੇਜਣ ਲਈ ਕਹੋ।

ਜੇ ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੁਆਵਜ਼ਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ NHS ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਮੁਆਵਜ਼ਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ ਕਰਕੇ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਈ ਸੀ।

ਕੇਸ ਨੋਟ ਸਮੀਖਿਆ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਘਟਨਾ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ NHS ਮੁਆਵਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਦੇਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲੀਨਿਕੀ ਅਣਗਹਿਲੀ ਵਾਸਤੇ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਕਲੀਨਿਕੀ ਅਣਗਹਿਲੀ ਓਦੋਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਮਿਆਰ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਚੋਟ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਕਲੀਨਿਕੀ ਅਣਗਹਿਲੀ ਲਈ ਦਾਅਵਾ ਇੱਕ ਕਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਕਨੂੰਨੀ-ਸਲਾਹਕਾਰ ਕੋਲੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਸੀਂ **ਐਕਸ਼ਨ ਅਗੇਨਸਟ ਮੈਡੀਕਲ ਐਕਸੀਡੈਂਟਸ** ਕੋਲੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਦੇ [ਲਾਭਦਾਇਕ ਸੰਪਰਕ](#) ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਕਲੀਨਿਕੀ ਅਣਗਹਿਲੀ
- ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ

ਜੇ www.rethink.org 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਜਾਂ ਸਾਡੀ 'ਆਮ ਪੁੱਛਗਿੱਛ' ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ 0121 522 7007 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਭੇਜਣ ਲਈ ਕਹੋ।

[Top](#)

5. ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਜਿਸਨੇ ਆਪਣਾ ਕੋਈ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਗੁਆ ਲਿਆ ਹੈ?

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਉਹ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹਨ
- ਜੇ ਉਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਖਕੇ ਹਮਦਰਦੀ ਜਿਤਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ, 'ਮੈਂ ਕਲਪਨਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਦੁਖਦਾਈ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਂ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗਾ,'
- ਸੁਣੋ
- ਕੋਈ ਰਾਇ ਕਾਇਮ ਨਾ ਕਰੋ
- ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਜੋਂ ਢਾਲ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਦੁਹਰਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਲਿਆ ਹੈ
- ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਹਾਰਕ ਕਾਰਜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ

- ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ
- ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕਰੋਗੇ ਜੋ ਸੋਗ ਮਨਾ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਮਦਦ ਨਾ ਕਰਨ:

- ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕੋਈ ਆਸਾਨ ਹੱਲ ਲੱਭਣਾ
- ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ
- ਖੁਦ ਦੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ
- ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ, ਜਾਂ ਮਰ ਚੁੱਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਗਾਇਬ ਕਾਇਮ ਕਰਨਾ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਉਹ ਮੁਰਖਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ
- ਆਪਣੀਆਂ ਵਚਨਬੱਧਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਨਿਭਾਉਣਾ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਜਵਾਬ ਲੱਭਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਸਰਵਾਈਵਰਜ਼ ਆਫ ਬਿਗੀਵਮੈਂਟ ਬਾਈ ਸੁਸਾਇਡ (SOBS) ਕੋਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਮਗਰੋਂ ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

https://uksobs.org/we-can-help/suicide-bereavement/supporting-the-bereaved/supporting-friends-and-family/?doing_wp_cron=1646911125.0830760002136230468750

[Top](#)

6. ਰੀਥਿੰਕ ਮੈਂਟਲ ਇਲਨੈੱਸ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ?

ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਰੀਥਿੰਕ ਮੈਂਟਲ ਇਲਨੈੱਸ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ 3 ਮਾਹਰ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਗ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀ ਵਿਹਾਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਇਹ ਹਨ:

ਬ੍ਰਾਇਟਨ SOS ਸੇਵਾ

ਇਹ 18 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬ੍ਰਾਇਟਨ ਅਤੇ ਹੋਵ, ਈਸਟ ਸੁਸੈਕਸ ਵਿਚਲੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਆਤਮਘਾਤੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਟੈਲੀਫੋਨ: 01273 709060

ਈਮੇਲ: sos.mendos@rethink.org

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.rethink.org/brighton-sos

ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਲੋਸਟਰਸ਼ਾਇਰ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ

ਇਹ 18 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਗਲੋਸਟਰਸ਼ਾਇਰ ਵਿਚਲੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਟੈਲੀਫੋਨ: 07483 375516

ਈਮੇਲ: glossupportaftersuicide@rethink.org

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.rethink.org/glossupportaftersuicide

ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉੱਤਰੀ ਕੇਂਦਰੀ ਲੰਡਨ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ

ਇਹ ਲੰਡਨ ਬਰੋ ਆਫ ਕੈਮਡੇਨ, ਆਈਲਿੰਗਟਨ, ਬਾਰਨੇਟ, ਇਨਫੀਲਡ ਅਤੇ ਹੇਰਿੰਗੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਬਰੋ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਿਸੇ ਬਰੋ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਾਪਰੀ ਸੀ।

ਟੈਲੀਫੋਨ: 07483 368 700

ਈਮੇਲ: supportaftersuicide@rethink.org

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.rethink.org/ncl-supportaftersuicide

ਜੇ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ: www.ataloss.org. ਇਹ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸਾਈਟ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉਚਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਟੀਚਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇ ਜਦੋਂ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਉਸਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਡੂੰਘਾਉਨ ਵਿਕਲਪ 'Circumstances of death' (ਮੌਤ ਦੇ ਹਾਲਾਤ) ਖੋਜੋ
ਦੇਖੋ: www.ataloss.org/Pages/FAQs/Category/organisations-that-can-help?Take=24. ਓਥੇ 'suicide (ਆਤਮਹੱਤਿਆ)' ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਕਲਪ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸੰਗਠਨ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਦੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਗੀਬਿੰਕ ਮੈਟਲ ਇਲਨੈਸ ਦੀਆਂ ਸੁਸਾਇਡ ਬ੍ਰੀਵਮੈਂਟ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਨੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਸੇਸ਼ ਕੇਅਰ ਸੁਸਾਇਡ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਫੰਡ ਤੋਂ ਗ੍ਰਾਂਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਇਸ ਗ੍ਰਾਂਟ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਦੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ ਦਾ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ 10 ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਗੈਰ-ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੈ ਕਿ BAME ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸੋਗ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹਾਸਲ ਹੋਵੇ। BAME ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ Black (ਕਾਲੇ), Asian (ਏਸ਼ੀਆਈ), ਜਾਂ Minority Ethnic (ਨਸਲੀ ਘੱਟ-ਗਿਣਤੀ) ਲੋਕ।

ਇਸ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ: www.rethink.org.

[Top](#)

Further
Reading

ਸੰਗਠਨ 'ਸਪੋਰਟ ਆਫਟਰ ਸੁਸਾਇਡ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ', **ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਹੈਲਥ ਕੋਲ** ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬਚਾ 'ਹੈਲਥ ਇਜ਼ ਐਟ ਹੈਂਡ' ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੈ ਜੋ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਰਕੇ ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸੋਗ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਦੋਨਾਂ ਪੱਖਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ: <https://supportaftersuicide.org.uk/resource/help-is-at-hand>

ਸਰਵਾਈਵਰਜ਼ ਆਫ ਬਿਰੀਵਮੈਂਟ ਬਾਈ ਸੁਸਾਇਡ (SOBS)

SOBS ਇੱਕ ਸੰਗਠਨ ਹੈ ਜੋ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਕੋਈ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਗੁਆ ਲਿਆ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਕੌਮੀ ਮਦਦਲਾਈਨ ਹੈ ਜੋ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਸਮੂਹਕ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤੱਥਸ਼ੀਟਾਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਟੈਲੀਫੋਨ: 0300 111 5065

ਪਤਾ: The Flamsteed Centre, Albert Street, Ilkeston, Derbyshire DE7 5GU

ਈਮੇਲ: email.support@uksobs.org

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.uksobs.org

ਸਪੋਰਟ ਆਫਟਰ ਸੁਸਾਇਡ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ

ਇਹ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸੁਸਾਇਡ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਅਲਾਈਂਸ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਿੱਤ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਸੋਗਰਸ਼ੁਸਤ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਈਮੇਲ: ਔਨਲਾਈਨ ਸੰਪਰਕ ਫਾਰਮ ਏਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

<https://supportaftersuicide.org.uk/contact/>

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.supportaftersuicide.org.uk

ਕਰੂਜ਼ ਬੀਵਮੈਂਟ ਸਪੋਰਟ

ਕਰੂਜ਼ ਵਾਲੇ ਸੋਗਰਸ਼ੁਸਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ ਮਦਦ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕੁਝ ਸਥਾਨਕ ਬ੍ਰਾਂਚਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ ਹਨ ਜੋ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਸੋਗਰਸ਼ੁਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਟੈਲੀਫੋਨ: 0808 808 1677

ਪਤਾ: PO Box 800, Richmond, Surrey, TW9 1RG

ਸਥਾਨਕ ਬ੍ਰਾਂਚਾਂ ਵਾਸਤੇ ਏਥੇ ਤਲਾਸ਼ ਕਰੋ: www.cruse.org.uk/get-help/local-services

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.cruse.org.uk

INQUEST

ਇਹ ਛਾਣਬੀਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੰਮਿਲਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਸ ਨੇ 'ਦਾ ਇਨਕਵਿਸਟ ਹੈਂਡਬੁੱਕ' ਨਾਮਕ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀ ਹੈ। INQUEST ਸੋਗਰਸ਼ੁਸਤ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਕਾਪੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਅਤੇ ਈਮੇਲ ਸੇਵਾ ਵੀ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ

ਟੈਲੀਫੋਨ: 020 7263 1111

ਪਤਾ: 3rd Floor, 89-93 Fonthill Road, London, N4 3JH

ਈਮੇਲ: ਔਨਲਾਈਨ ਫਾਰਮ ਏਥੇ ਭਰੋ: www.inquest.org.uk/forms/help-and-advice-form

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.inquest.org.uk

ਦਾ ਬੀਵਮੈਂਟ ਅਡਵਾਈਸ ਸੈਂਟਰ

ਇਹ ਇੱਕ ਕੌਮੀ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿਗਾਰਕ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਟੈਲੀਫੋਨ: 0800 634 9494.

ਪਤਾ: Heron House, Timothy's Bridge Road, Stratford-Upon-Avon, CV37 9BX

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.bereavementadvice.org

ਦਾ ਕਮਪੈਸੋਨੇਟ ਫ੍ਰੈਂਡਜ਼

ਇਹ ਸੇਵਾ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗੁਜ਼ਰ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਟੈਲੀਫੋਨ: 0345 123 2304

ਈਮੇਲ: info@tcf.org.uk

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.tcf.org.uk

SOS ਸਾਈਲੈਂਸ

SOS ਸਾਈਲੈਂਸ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਇੱਕ ਮੰਚ 'ਤੇ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਨ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ। ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਇੱਕ ਸੁਣਨ ਵਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਆਹਮਣੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਮਦਦ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਟੈਲੀਫੋਨ: 0300 1020 505

ਈਮੇਲ: support@sossilenceofsuicide.org

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: <https://sossilenceofsuicide.org>

ਦਾ ਸਮਾਰੀਟਨਜ਼

ਸਮਾਰੀਟਨਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਬ੍ਰਾਂਚਾਂ ਵੀ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਟੈਲੀਫੋਨ: 116 123 (UK) (24 ਘੰਟੇ)

ਪਤਾ: PO Box RSRB-KKBY-CYJK, P.O. Box 90 90, Stirling FK8 2SA

ਈਮੇਲ: jo@samaritans.org

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.samaritans.org

ਸੇਨਲਾਈਨ

ਉਹ ਗੁਪਤ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਲਿਖਤੀ-ਸੰਦੇਸ਼ ਆਧਾਰਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ Textcare ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਇੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾਕਾਰੀ ਫੋਰਮ ਭਾਈਚਾਰਾ ਵੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਟੈਲੀਫੋਨ: 0300 304 7000

Textcare: www.sane.org.uk/what_we_do/support/textcare

ਸਪੋਰਟ ਫੋਰਮ: www.sane.org.uk/what_we_do/support/supportforum

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.sane.org.uk

ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ

ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ ਟੈਲੀਫੋਨ, ਈਮੇਲ ਅਤੇ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਗੁਪਤ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਟੈਲੀਫੋਨ: 01708 765200

ਪਤਾ: SupportLine, PO Box 2860, Romford, Essex RM7 1JA

ਈਮੇਲ: info@supportline.org.uk

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.supportline.org.uk

ਐਕਸ਼ਨ ਅਗੇਨਸਟ ਮੈਡੀਕਲ ਐਕਸੀਡੈਂਟਸ (AvMA)

(AvMA) ਇੱਕ ਯੂਕੇ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜੋ ਡਾਕਟਰੀ ਹਾਦਸਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਟੈਲੀਫੋਨ: 0845 123 2352

ਪਤਾ: Freedman House, Christopher Wren Yard, 117 High Street, Croydon, CR0 1QG

ਈਮੇਲ: ਗਾਹਕ ਵਾਸਤੇ ਫਾਰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.avma.org.uk

ਕਰਜ਼ੇ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਡੇਟਲਾਈਨ

ਇਹ ਸਵੈ-ਮਦਦ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਮੁਫਤ, ਸੁਤੰਤਰ, ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਟੈਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ, ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਪੱਤਰ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਟੈਲੀਫੋਨ: 0808 808 4000

ਵੈੱਬਚੈਟ: ਵੈੱਬਚੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.nationaldebtline.org

ਸਟੈਪਚੇਂਜ

ਇਹ ਯੂਕੇ ਦੀਆਂ ਮੋਹਰੀ, ਕਰਜ਼ੇ ਸੰਬੰਧੀ ਚੈਰਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਉਹ ਕਰਜ਼ੇ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਸਲਾਹ, ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਹੱਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਫੋਨ: 0800 138 1111

ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਰਾਹੀਂ ਵੈੱਬਚੈਟ ਕਰੋ: www.stepchange.org/contact-us.aspx

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.stepchange.org

ਦਾ ਮਨੀ ਅਡਵਾਈਸ ਸਰਵਿਸ

ਪੈਸੇ ਸੰਬੰਧੀ ਮਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖ ਸਲਾਹ।

ਫੋਨ: 0800 011 3797

ਵੈੱਬਚੈਟ ਅਤੇ ਵੈੱਬ-ਆਧਾਰਿਤ ਸੰਪਰਕ ਫਾਰਮ: www.moneyhelper.org.uk/en/contact-us/pensions-guidance

ਵੈੱਬ: www.moneyadviceservice.org.uk/en

ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਮਨੀ ਅਡਵਾਈਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ

ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਸੰਬੰਧੀ ਮਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ, ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਕਰਜ਼ੇ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਨੁਕਤੇ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.mentalhealthandmoneyadvice.org

References

- ¹ NHS. ਸੋਗ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਿਜ ਹੋਣਾ www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/coping-with-bereavement/ (19 ਸਤੰਬਰ 2019 ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ)।
- ² NHS. ਸੋਗ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਿਜ ਹੋਣਾ www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/coping-with-bereavement/ (19 ਸਤੰਬਰ 2019 ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ)।
- ³ ਪਾਉਲਿਨ ਰਿਵਾਰਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਸੋਗ ਦੇ ਨਸਲੀ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ: ਇੱਕ ਗੁਣਵਾਚਕ ਪੜਚੋਲੀਆਂ ਅਧਿਐਨ। *ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਜਰਨਲ ਆਫ ਇਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟਲ ਰਿਸਰਚ ਐਂਡ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ* 2021. 18 (11860). Pp 1-11.
- ⁴ S1(2), ਕੋਰੋਨਰਜ਼ ਐਂਡ ਜਸਟਿਸ ਐਕਟ 2009 c.25.
- ⁵ S5(1), ਕੋਰੋਨਰਜ਼ ਐਂਡ ਜਸਟਿਸ ਐਕਟ 2009 c.25.
- ⁶ ਹਾਊਸ ਆਫ ਕਾਮਨਜ਼ ਲਾਇਬਰੇਰੀ। ਕੋਰੋਨਰਜ਼ ਇਨਵੈਸਟੀਗੇਸ਼ਨਜ਼ ਐਂਡ ਇਨਕਵਿਸਟ ਬ੍ਰੀਫਿੰਗ ਪੇਪਰ। ਨੰਬਰ 03981; 7 ਮਈ 2019. ਪੰਨਾ 11.
- ⁷ NHS ਇੰਗਲੈਂਡ। ਸੋਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ - ਸਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਈਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੀਖਿਆਵਾਂ www.england.nhs.uk/wp-content/uploads/2018/08/information-for-families-following-a-bereavement.pdf ਪੰਨਾ 5 (10 ਮਾਰਚ 2022 ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ)।
- ⁸ NHS ਇੰਗਲੈਂਡ। ਸੋਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ। www.england.nhs.uk/wp-content/uploads/2018/08/information-for-families-following-a-bereavement.pdf ਪੰਨਾ 6 (16 ਦਸੰਬਰ 2019 ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ)।
- ⁹ NHS. *ਇੰਪਲੀਮੈਂਟਿੰਗ ਦਾ ਲਰਨਿੰਗ ਫ੍ਰਾਮ ਡੈੱਥਸ ਫ੍ਰੇਮਵਰਕ: ਟਰੱਸਟ ਬੋਰਡਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮੁੱਖ ਲੋੜਾਂ*। https://improvement.nhs.uk/documents/1747/170921_Implementing_LfD_-_information_for_boards_JH_amend_3.pdf ਪੰਨਾ 17 (19 ਦਸੰਬਰ 2019 ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ)।
- ¹⁰ NHS ਇੰਗਲੈਂਡ। ਸੋਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ - ਜਾਂਚ www.england.nhs.uk/wp-content/uploads/2018/08/information-for-families-following-a-bereavement.pdf ਪੰਨਾ 5 (10 ਮਾਰਚ 2022 ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ)।

© ਰੀਥਿੰਕ ਮੈਂਟਲ ਇਲਨੈਸ 2014

ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ: ਦਸੰਬਰ 2019

ਅਗਲੇ ਵਾਰ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰਨ ਦੀ ਮਿਤੀ: ਦਸੰਬਰ 2022

ਸੰਸਕਰਣ 6.1

ਇਹ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਵੱਡੇ ਛਾਪੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਰੀਥਿੰਕ ਮੈਂਟਲ ਇਲਨੈਸ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾ

ਫੋਨ 0808 801 0525

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9:30 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ
(ਬੈਂਕ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਕੇ)

ਈਮੇਲ advice@rethink.org

ਕੀ ਇਸ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮਿਲੀ?

ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹਾਂਗੇ ਕਿ ਕੀ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਸੀ।

ਸਾਨੂੰ ਏਥੇ ਲਿਖੋ: feedback@rethink.org

ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਪਤੇ 'ਤੇ ਲਿਖੋ: Rethink Mental Illness:
RAIS
PO Box 17106
Birmingham B9 9LL

ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ 0808 801 0525 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
ਸਾਡੇ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸਵੇਰੇ 9:30 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ ਹੈ
ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ (ਬੈਂਕ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਕੇ)

ਰੀਥਿੰਕ ਮੈਂਟਲ ਇਲਨੈਸ।

ਤੀਬਰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਰ ਕਿਸੇ ਵਾਸਤੇ ਬਿਹਤਰ
ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹੋਏ

ਰੀਥਿੰਕ ਮੈਂਟਲ ਇਲਨੈਸ ਬਾਰੇ ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ 0121
522 7007 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ
ਈਮੇਲ info@rethink.org

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਲੱਛਣਾਂ, ਇਲਾਜਾਂ, ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਇਸ
ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: www.rethink.org

ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਵੈੱਬ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ?

ਸਾਨੂੰ 0121 522 7007 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਸਾਡਾ ਦਫਤਰ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ
ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਸਵੇਰੇ 9 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ
ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜਾਂਗੇ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਹਾਰਕ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 9:30 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ
4 ਵਜੇ ਵਿਚਕਾਰ 0808 801 0525 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ
ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ। ਸਾਡੇ ਮਾਹਰ ਸਲਾਹਕਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਪੁੱਛਗਿੱਛਾਂ
ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾਭਾਂ ਵਾਸਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੀ
ਹੈ, ਦੇਖਭਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਿਵੇਂ ਹਾਸਲ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸ਼ਿਕਾਇਤ
ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਤਾਂ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ
ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੇ ਲੋਕ ਸਾਨੂੰ ਦਾਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਗਿਫਟ ਦੇਣ ਲਈ
www.rethink.org/donate 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 0121 522 7007 'ਤੇ
ਕਾਲ ਕਰੋ। ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਦਾਨੀ ਸੱਜਣਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦਿਆਲੂ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ
ਅਸੀਂ ਬੇਹੱਦ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ।

 facebook.com/rethinkcharity
 twitter.com/rethink_
 www.rethink.org



Registered in England Number 1227970. Registered Charity Number 271028. Registered Office 89 Albert Embankment, London, SE1 7TP. Rethink Mental Illness is the operating name of National Schizophrenia Fellowship, a company limited by guarantee.