

# ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ

## ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?

ਮੈਂ ਗੜਬੜੀ ਵਾਂਗ  
ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ

ਮੈਂ ਚਿੜਚਿੜਾ  
ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ



ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ  
ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ, ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਸਾਡੀ  
ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ  
ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ  
ਹੋ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਠੀਕ ਗੱਲ ਹੈ।

ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ  
ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੁੜੇ  
ਰਹਿਣਾ, ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ, ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ  
ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ  
ਦਾ ਨਵਾਂ ਨਿਤਨੇਮ ਬਨਾਉਣਾ।

[i](#) ਜਾਣਕਾਰੀ [😊](#) ਸਲਾਹ [Q](#) ਪੇਸ਼ਕਾਰ ਸਹਾਇਤਾ  
[headtohealth.gov.au](http://headtohealth.gov.au) ਉੱਤੇ ਜਾਓ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ  
ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਨੂੰ 131 450 ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



Australian Government