PRAXIS
WELLNESS

ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ (ਉਦਾਸੀ) ਦੀ ਸਵੈ-ਜਾਂਚ

ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਲੈਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਖ਼ਿਆਲ ਆ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ। ਹੁਣੇ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ 9-8-8 'ਤੇ ਕਾਲ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ, ਜਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਸਵੈ-ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਕਾਉਂਸਲਰ ਤੁਰੰਤ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ।

ਮੂਡ ਦੀ ਸਵੈ-ਜਾਂਚ (PHQ-9) ਕਰਨ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ। ਇਹ ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਊਰਜਾ, ਨੀਂਦ, ਦਿਲਚਸਪੀ ਅਤੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਦੇਖਦੀ ਹੈ। ਸਕੋਰ 0 ਤੋਂ 27 ਤੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਮਤਲਬ

ਸਕੋਰ	ਪੱਧਰ	ਇਸ ਦਾ ਸੰਕੇਤ
0–4	ਬਹੁਤ ਘੱਟ	ਇਸ ਵੇਲੇ ਉਦਾਸੀ ਵੱਡੀ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ
5–9	ਹਲਕੀ	ਕੁਝ ਉਦਾਸੀ। ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ
10–14	ਦਰਮਿਆਨੀ	ਉਦਾਸੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
15–19	ਕਾਫ਼ੀ ਗੰਭੀਰ	ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਲਦੀ ਕਿਸੇ ਕਾਊਂਸਲਰ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
20–27	ਗੰਭੀਰ	ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਾਊਂਸਲਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਇਹ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਉਦਾਸੀ ਅਕਸਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਦੀ ਹੈ: ਕਦੇ ਨਾ ਮੁੱਕਣ ਵਾਲਾ ਤਣਾਅ, ਉਹ ਨੁਕਸਾਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੋਗ ਨਹੀਂ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ, ਜਾਂ ਪੁਰਾਣਾ ਦਰਦ ਜੋ ਸੁਲਝਿਆ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਭਾਰੀ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਨੂੰ ਵੀ।

ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਲਈ ਤਿੰਨ ਗੱਲਾਂ

1. **ਮਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਕੰਮ ਕਰੋ।** ਹੌਸਲਾ ਅਕਸਰ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ। 10 ਮਿੰਟ ਦਾ ਇੱਕ ਕੰਮ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਕਰ ਲਓ।
2. **ਸਵੇਰੇ ਧੁੱਪ ਲਓ।** ਸਵੇਰੇ ਬਾਹਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਸੈਰ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
3. **ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।** ਸਭ ਕੁਝ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। "ਮੇਰਾ ਸਮਾਂ ਔਖਾ ਲੰਘ ਰਿਹਾ ਹੈ" ਕਹਿਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ।

ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲਈਏ

- ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੋਰ 10 ਜਾਂ ਵੱਧ ਸੀ।
- ਤੁਸੀਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮ, ਨੌਕਰੀ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਖਿਸਕ ਰਹੇ ਹਨ।

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਇਹ ਖ਼ਿਆਲ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਰ ਜਾਓ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਤੁਰੰਤ 9-8-8, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਊਂਸਲਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਮੂਡ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਮੁਫ਼ਤ 30-ਮਿੰਟ ਦੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਾਲ ਬੁੱਕ ਕਰੋ

ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ 'ਤੇ ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਗੱਲਬਾਤ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹਾਂ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਦਬਾਅ ਨਹੀਂ।

praxiswellness.ca

ਇਹ ਸਵੈ-ਜਾਂਚ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੂਲ ਹੈ, ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ (ਨਿਦਾਨ) ਨਹੀਂ। ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਯੋਗ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਹੋ? ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ 9-8-8 'ਤੇ ਕਾਲ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸਰਤਾਜ ਸੰਧੂ, ਰਜਿਸਟਰਡ ਕਲੀਨਿਕਲ ਕਾਊਂਸਲਰ (RCC #24906) · Praxis Wellness · ਸਰੀ, BC ਅਤੇ ਪੂਰੇ BC ਵਿੱਚ ਆਨਲਾਈਨ · hello@praxiswellness.ca