

## ਮਨੋਰੋਗ ਕੀ ਹੈ?

ਅਸੀਂ ਜੋ ਸੋਚਦੇ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ, ਕਹਿੰਦੇ ਜਾਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਲਗਭਗ ਹਰੇਕ ਉਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਾਡੇ ਲਈ ਸਾਡੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੰਜੋ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ, ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿ ਜਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਜੀਬ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾ ਲੱਗਣ ਜੋ ਉਹ ਹੋਇਆ ਕਰਦੇ ਸੀ।

ਡਾਕਟਰ ਇਹਨਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨੋਰੋਗ (ਡੀਮੇਂਸ਼ੀਆ) ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

## ਇਹ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਮਨੋਰੋਗ ਕੋਈ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਉਮਰ ਵਧਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਜਿਹੇ ਰੋਗ ਹਨ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਿਉਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦਕਿ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ। ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨੀ ਮਨੋਰੋਗ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।



## ਮਨੋਰੋਗ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ

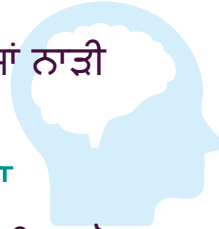
ਐਲਜ਼ਾਇਮਰ'ਜ਼ ਡਿਜੀਜ਼

(ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ) ਜਾਂ ਨਾੜੀ

ਸੰਬੰਧੀ

ਡੀਮੇਂਸ਼ੀਆ

ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਵੀ ਹਨ।



ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ ਕਿੱਥੇ ਛੱਡ ਆਏ ਸੀ। ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਮਨੋਰੋਗ ਹੈ।

## ਮਨੋਰੋਗ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਮਨੋਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਦੋਂ ਤਕ ਵਿਗੜਦੇ ਹਨ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਇਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦੇ।

ਜਦੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਨੋਰੋਗ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਹਾਲੀਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਨਾਮਾਂ ਅਤੇ ਚਿਹਰਿਆਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲਣਾ।
- ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਇੱਕੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣਾ।
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਗਲਤ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ।
- ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਅਸਾਨ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਣੀ।
- ਦਿਨ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਾ ਹੋਣਾ।
- ਗੁੰਮ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਹਨ।
- ਸਹੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਣੀ।
- ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਣੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਦਾਸ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਛੇਤੀ ਬੇਚੈਨ ਹੋਣਾ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਘੱਟਣੀ।

ਮਨੋਰੋਗ ਦੇ ਵਿਗੜਨ ਨਾਲ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਪੀਣਾ, ਧੋਣਾ ਜਾਂ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨਣਾ, ਅਤੇ ਬਗੈਰ ਮਦਦ ਤੋਂ ਟੈਇਲਟ (ਪਖਾਨੇ) ਜਾਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਕਿਤਾਬਚਾ ਮਾਰਚ 2017 ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ  
ਨਵੰਬਰ 2018 ਵਿੱਚ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਹੈ

Alzheimer's Research UK  
3 Riverside, Granta Park  
Cambridge  
CB21 6AD

W: [alzheimersresearchuk.org](http://alzheimersresearchuk.org)

E: [enquiries@alzheimersresearchuk.org](mailto:enquiries@alzheimersresearchuk.org)

T: 0300 111 5555

ਚੈਰਿਟੀ ਨੰਬਰ 1077089  
ਅਤੇ SC042474 ਹਨ



Dementia Research Infoline  
0300 111 5 111

ਕੀ ਮਨੋਰੋਗ ਖੋਜ ਅਤੇ ਭਾਗ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ?

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਸਾਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਕਾਲ ਕਰੋ ਕਾਲਾਂ ਗੁਪਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।



Alzheimer's  
Research  
UK

The Power  
to Defeat  
Dementia

# ਮਨੋਰੋਗ ਤੋਂ ਕੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਮਨੋਰੋਗ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ।

ਹਰ ਰੋਜ਼, UK (ਯੂਕੇ) ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ **600** ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮਨੋਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



UK ਵਿੱਚ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ **ਔਰਤਾਂ** ਨੂੰ ਮਨੋਰੋਗ ਹੈ।

**65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ** ਨੂੰ ਮਨੋਰੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਮਨੋਰੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰੈਕ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਜਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ:

- ਡਾਇਬਟੀਜ਼
- ਵੱਧ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ
- ਵੱਧ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
- ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ (ਉਦਾਸੀ)

ਇਸ ਸਮੇਂ ਮਨੋਰੋਗ ਲਈ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਨੋਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਰਹਿੰਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਇਹ ਰਹੇਗਾ।

## ਕੀ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੈ?

ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅਸਾਨ ਬਣਾ ਕੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੁਝ ਸਮੂਹਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਅਜੇ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਬਦਤਰਹੋਣਾ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗਾ।



## ਕੀ ਮੈਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਮਨੋਰੋਗ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਖੁਦ ਨੂੰ ਮਨੋਰੋਗ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਮੰਨੋ।



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਮੰਨੋ।



ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ।



ਦੇਰ ਸਾਰੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।



ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖੋ।



ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬੈਠੇ ਨਾ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੂਹਾਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ, - ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।



ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ 14 ਯੂਨਿਟਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਪੀਓ।



1 ਯੂਨਿਟ

ਆਮ ਸਟ੍ਰੈਬ ਵਾਲੀ ਬੀਅਰ, ਸਾਈਡਰ ਜਾਂ ਲਾਗਰ ਦਾ ਅੱਧਾ ਪਾਇੰਟ (ਲਗਭਗ 300 ਮਿ.ਲੀ.) (ਮਿਸਾਲ ਲਈ 3.5% ABV)



1.5 ਯੂਨਿਟਾਂ

ਵਾਇਨ ਦਾ ਛੋਟਾ ਗਿਲਾਸ (125 ਮਿ.ਲੀ.) (12% ABV)



1 ਯੂਨਿਟ

ਸਪਿਰਿਟਸ ਦੀ ਇੱਕ ਪਥ ਦੀ ਪੇਮਾਇਸ (25 ਮਿ.ਲੀ.)

## ਮਨੋਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ

ਮਨੋਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਨੋਰੋਗ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖਣੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (ਸਮਾਜ ਸੇਵਾਵਾਂ) ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਪਰਕ ਦਿੱਤੇ ਹਨ:

**Admiral Nurses** ਮਨੋਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਵਿਹਾਰਕ ਸਲਾਹ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।  
0800 888 6678

**Alzheimer's Society** ਜਾਣਕਾਰੀ, ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।  
0300 222 1122

**Alzheimer Scotland** ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।  
0808 808 3000

## ਮਦਦ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਨੂੰ ਮਨੋਰੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾ ਕੇ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਰੋ। ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਰਹੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਇਹ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਨੋਰੋਗ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਤਾਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸਤਾਰ ਵਿੱਚ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਰੋ।

