

ਆਰਥਿਕ ਸੰਕਟ ਦਾ ਅਸਰ

ਅੱਜ ਕਲ੍ਹੇ ਦੇ ਆਰਥਿਕ ਸੰਕਟ ਚ ਲੋਕਲ ਬਿਜ਼ਨਿਸਾਂ 'ਤੇ ਪਏ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਕਰਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫਿਕਰ ਪਿਆ ਹੋਇਆ ਏ ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਾਧੂ ਦੀ ਏ ਕਿ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਅਗਾਂਹ ਕੀ ਕੋਣਾ ਹੈ, ਸਿਰ ਕਰਜ਼ੇ ਚੜ੍ਹੇ ਹੋਏ ਨੇ ਜਾਂ ਕਰਨ ਨੂੰ ਜੋਬ ਕੋਈ ਨਹੀਂ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਸੀ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਏ, ਤਾਂ ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿਚ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਏ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਔਖੇ ਵੇਲਿਆਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੱਥੋਂ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਏ



Ealing **NHS**
Primary Care Trust

Mental Health and Wellbeing Service
ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਵੈੱਲ ਬੀਇੰਗ ਸਰਵਿਸ

☎ 020 3313 5660
(ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ: ਸਵੇਰੇ 9 – 5 ਸ਼ਾਮ)

✉ wellbeing.selfreferral@nhs.net

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣੀ

- ❖ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਿਸਮਾਨੀ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀ ਏ। **ਸਮਾਜੀ ਮਦਦ ਤੇ ਆਸਰੇ** ਨਾਲ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਏ।
- ❖ **ਅਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਨਾਲ, ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਅਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰੋ।** ਦੱਸੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਏ।
- ❖ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਹਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗਾ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ **ਸੁੱਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ** ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ। ਐਸੇ ਗਰੁੱਪ ਦਾ ਪਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀ ਪੀ ਕੋਲੋਂ ਜਾਂ ਲੋਕਲ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਏ।
- ❖ **ਅਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।** ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਸੌਂਵੋ ਤੇ ਪੂਰਾ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
- ❖ **ਸ਼ਰਾਬ ਸੋਚ-ਸਮਝ ਕੇ ਪੀਵੋ।** ਬਹੁਤੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਘਟਦੀ ਨਹੀਂ ਤੇ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਵੀ ਬੜਾ ਮਹਿੰਗਾ। ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਮੂਡ ਬੋਹੜਾ ਚਿਰ ਹੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਏ। ਜਦ ਨਸ਼ਾ ਲੱਥ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਮੂਡ ਹੋਰ ਵੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਏ। ਬਹੁਤੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਮਸਲ੍ਹੇ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਸਗੋਂ ਵਧਦੇ ਨੇ।
- ❖ **ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ।** ਫ਼ਾਇਬਰ ਭੋਜਨ ਖਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੋਲਮੀਲ ਬਰਾਉਨ ਬ੍ਰੈੱਡ, ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਮੱਛੀ। ਪਾਣੀ ਰੱਜਵਾਂ ਪੀਓ।
- ❖ **ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ।** ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਕਸਰਤ ਵਗ਼ੈਰਾ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਘਟ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮਾਦਾ ਐਂਡੋਰਪਿਨਜ਼ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਏ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਚ ਰਹੋਗੇ।
- ❖ **ਮਦਦ ਮੰਗੋ।** ਜਿੱਥੋਂ ਕਿਤੋਂ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੋਵੇ, ਲਵੋ – ਕਿਸੇ ਬੰਦੇ ਤੋਂ, ਗਰੁੱਪ ਤੋਂ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾ ਤੋਂ। ਜੇ ਬਾਹਲੀ ਤੰਗੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਬੇਝਿਜਕ **ਅਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਕੋਲ ਜਾਓ।**
- ❖ ਕਿਸੇ **ਕਾਉਂਸਲਰ ਜਾਂ ਥੈਰੇਪਿਸਟ** ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਏ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਦਿਲ ਰਖਾਉਣਾ ਤੇ ਸਹੀ ਰਸਤੇ ਪਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਏ।

ਅਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਰਹੇਗੀ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਦੁਸ਼ਵਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋਵੋਗੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਵੇਂ ਕੰਮ ਲਭਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵੀ ਖਿੱਚੀ ਜਾਂਦੀ ਏ।



ਜੌਬ ਖੁੱਸ ਜਾਣ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ
ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਹੀਲੇ

Coping with the
stress of job loss

ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਨਜਿੱਠਣੀਆਂ

ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਦਾ ਅਸਰ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਚ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਏ। ਕੰਮ ਕੀਤਿਆਂ ਪੈਸੇ ਦੀ ਕਮਾਈ ਹੁੰਦੀ ਏ ਤੇ ਸਮਾਜੀ ਆਸਰਾ ਮਿਲਦਾ ਏ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਨੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਏ, ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਚ ਕੋਈ ਪੁੱਛ-ਪਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀ ਏ। ਸੋ ਕੰਮ ਖੁੱਸ ਜਾਣ ਨਾਲ ਇੰਜ ਲਗਦਾ ਏ, ਜਿਵੇਂ ਕੱਖੇ ਹੋਲੇ ਹੋ ਗਏ ਹੋਈਏ, ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਪਛਾਣ ਹੀ ਨਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇ। ਇੰਜ ਬੰਦੇ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੇ ਸਵੈ-ਸਤਿਕਾਰ ਘਟ ਸਕਦਾ ਏ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜੋਬ ਖੁੱਸ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਅਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦਾ ਪੀਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਏ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਅਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਏ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਚ ਹੋਵੋ, ਉਦਾਸ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਕੁਝ ਸੁੱਝਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਜੀਅ ਤੇ ਦੋਸਤ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਫੜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੌਸਲਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਨੇ।

ਘਰ ਚ ਜੇ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਉਹਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹਾਲਤ ਇੰਜ ਦੱਸਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਏ ਕਿ ਉਹ ਸਮਝ ਸਕਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧਰਵਾਸ ਦਿਓ ਕਿ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਤੇ ਖੇਡਣ ਚ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਣ ਲੱਗਾ। ਬੱਚੇ ਸਭ ਕੁਝ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵਾਚਦੇ ਨੇ ਤੇ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਹਾਲਤ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਹਿੰਮਤ ਬੰਨ੍ਹਾਇਆ ਕਰਦੇ ਨੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਹੀਲਾ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਔਖੀ ਘੜੀ ਚ ਬੱਚੇ ਘਰ ਵਿਚ ਹੋਰਨਾਂ ਦਾ ਆਸਰਾ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਨੇ।

ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਜੋਬ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੇ:-

- ❖ ਜੋਬ ਸੀਕਰਜ਼ ਅਲਾਊਂਸ ਵਰਗੇ ਬੈਨੀਫਿਟ ਕਲੇਮ ਕਰਨ ਲਈ ਅਪਣਾ ਨਾਂ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਦਰਜ ਕਰਵਾਓ; ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਤੇ ਨਿਤ ਦੇ ਹੋਰ ਖਰਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੇਰ ਲੈਣਗੇ
- ❖ ਪਾਰਟ ਟਾਈਮ ਕੈਜ਼ੂਅਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੰਮ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਕਰ ਲੈਣ ਦਾ ਸੋਚੋ। ਇੰਜ ਅਗਾਂਹ ਫੁੱਲ ਟਾਈਮ ਕੰਮ ਵੀ ਮਿਲ ਜਾਇਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਣਡਿੱਠ ਨਾ ਕਰੋ।



- ❖ ਦੋਸਤਾਂ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਜੋਬ ਦਾ ਪੁੱਛਦੇ-ਦੱਸਦੇ ਰਹੋ।
- ❖ ਕਿਤੇ ਵਲੰਟੀਅਰ ਬਣ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗੋ। ਇਸ ਕੰਮ ਦਾ ਅਪਣਾ ਆਨੰਦ ਹੈ ਤੇ ਕਰਦਿਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਏ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਨਵੀਂ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੰਮ ਤੇ ਹੁਨਰ ਸਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਾਰਆਮਦ ਪਤੇ

ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ ਕਈ ਸੌਖੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਦੁਖੀ ਹੋਈ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਆਫਤ ਚ ਫਸੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਕਈ ਸਰਵਿਸਾਂ ਚਲਦੀਆਂ ਨੇ:

ਜੌਬਸੈਂਟਰ ਪਲੱਸ Jobcentre Plus

www.jobcentreplus.gov.uk

ਫੋਨ: 020 8258 3114

ਡੀਪਾਰਟਮੈਂਟ ਫੌਰ ਵਰਕ ਐਂਡ ਪੈਨਸ਼ਨਜ਼

Department for Work and Pensions (DWP)

www.dwp.gov.uk

ਟਵਿਨਿੰਗ ਐਂਟਰਪ੍ਰਾਈਜ਼

Twining Enterprise

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਕਿੱਤੇ ਬਾਰੇ ਮਦਦ

www.twiningenterprise.org.uk

ਫੋਨ: 020 8892 6786

ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ:

ਸਿਟੀਜ਼ਨਜ਼ ਅਡਵਾਈਸ ਬੀਓਰੋ

Citizens Advice Bureau (CAB)

www.citizensadvice.org.uk

ਫੋਨ: 0207 833 2181

ਕਰਜ਼ੇ ਬਾਰੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਡੈੱਟਲਾਈਨ

National Debtline

www.nationaldebtline.co.uk

ਫੋਨ: 0808 808 4000

ਹਾਲਾਤ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਤੇ ਹੌਸਲਾ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਸਲਾਹ:

ਈਲਿੰਗ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਵੈੱਲ ਬੀਇੰਗ ਸਰਵਿਸ Ealing Mental Health and Wellbeing Service

ਫੋਨ: 020 3313 5660

ਈਮੇਲ:

wellbeing.selfreferral@nhs.net

ਸੇਨ SANE

www.sane.org.uk

ਫੋਨ: 0845 767 8000

ਈਮੇਲ: info@sane.org.uk

ਈਲਿੰਗ ਮਾਈਂਡ Ealing Mind

www.mind-eh.org

ਫੋਨ: 020 8992 0303

ਵਾਧੂ ਮਦਦ:

ਸਮੈਰੀਟਨਜ਼ Samaritans

ਦਿਨ ਰਾਤ ਚਲਣ ਵਾਲੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ

ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ

www.samaritans.org