

# ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ



ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਬੜਾ ਤਣਾਅਪੂਰਬਕ ਜਾਂ ਉਲਝਣ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੋ। ਸ਼ੇਨ ਫ਼ਾਊਂਡਰੀ ਵਿਚ ਪਰਵਾਰਕ ਪੀਰ ਸਪੋਰਟਰ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸਹਾਇਕ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹੈ।

## ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਨ ਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਠੀਕ ਹੀ ਹੈ।

## ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਸ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਕਾਫੀ ਜ਼ੋਰ ਵੀ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੇ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਾਯੂਸ ਅਤੇ ਹਾਰੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤੋਹਫਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਦਿਆ- ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੁੱਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ!

## ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਵਾਸਤਵਿਕ ਟੀਚੇ ਮਿਥੋ।

ਆਸਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਤੇ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਦੋਨੋਂ ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਕੰਮ ਹੀ ਕਰੋ। ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਨੁਕਤਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ:

[foundrybc.ca/supporting-others](https://foundrybc.ca/supporting-others)

## ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ ਨਾਲ ਜੁੜੋ।

ਕਈ ਵਾਰ ਐਸੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨੀ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ, ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਅਤੇ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਫ਼ਾਊਂਡਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 12-24 ਸਾਲ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਦੇ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ ਤਾਂ ਗਰੁੱਪਾਂ, ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਜਾਂ ਪਰਵਾਰਕ ਪੀਰ ਸਪੋਰਟ ਲਈ ਫ਼ਾਊਂਡਰੀ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਫ਼ੋਨ ਤੇ, ਆਨ ਲਾਈਨ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਹੋ ਫ਼ਾਊਂਡਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

[foundrybc.ca/get-support](https://foundrybc.ca/get-support)

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿਚ 12-24 ਸਾਲ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਫ਼ਾਊਂਡਰੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਸਰੋਤ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਉਪਲਬਧ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਫ਼ਾਊਂਡਰੀ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪਰਵਾਰਾਂ/ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਕਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਗਰੁੱਪ ਉਪਲਬਧ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਲੋਕਲ ਫ਼ਾਊਂਡਰੀ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਫ਼ਾਊਂਡਰੀ ਵਰਚੁਅਲ ਬੀ.ਸੀ. ਵੱਲੋਂ ਪਰਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ/ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਕੌਂਸਲਿੰਗ, ਪੀਰ ਸਪੋਰਟ, ਗਰੁੱਪ ਅਤੇ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ ਦੇਖੋ: [foundrybc.ca/get-support](https://foundrybc.ca/get-support).

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਕਿ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਫ਼ਾਊਂਡਰੀ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈ ਰਿਹਾ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ!