

10 ਅਕਤੂਬਰ, 2023

ਵਿਸ਼ਵ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਿਵਸ: ਮਿਨਿਸਟਰ ਵਿਲੀਅਮਜ਼

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਤੀ ਮੰਤਰੀ ਡੈਨ ਵਿਲੀਅਮਜ਼ ਨੇ ਵਿਸ਼ਵ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਿਵਸ (World Mental Health Day) 'ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਬਿਆਨ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ:

“ਅਲਬਰਟਾ ਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਾਡੀ ਸਰਕਾਰ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਤਰਜੀਹ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹਰ ਉਮਰ, ਪਿਛੋਕੜ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਾਧਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹਰ ਅਲਬਰਟਾ ਵਾਸੀ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ।

“ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਬਾਹਰ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ, ਸਕੀਨ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ, ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਹੈ। ਹਰ ਕਦਮ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਉਹ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

“ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਾਣੋ ਕਿ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਅਲਬਰਟਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਅਲਬਰਟਾ ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਕਿਫਾਇਤੀ ਵਰਚੁਅਲ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ 211 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

“ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਿਹਾ ਹਰ ਅਲਬਰਟਾ ਵਾਸੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸੂਬੇ ਭਰ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਅਲਬਰਟਾ ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ।

“ਵਿਸ਼ਵ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਿਵਸ 'ਤੇ, ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।”

ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ

- [ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਅਲਬਰਟਾ](#)
- [211 ਅਲਬਰਟਾ](#)