

What is mental wellbeing and why does it matter?

Mental wellbeing refers to the ways in which we respond to life's ups and downs and how we think, feel, and act.

Mental wellbeing matters because it's about developing and practising life-long skills to purposefully move forward with determination and direction.

Some of the things we can do for our wellbeing include:

- Going for a walk or driving while listening to music.
- Performing skin care.
- Going shopping.
- Talking with a friend.
- Doing things that bring relaxation, such as watching a favorite movie or drinking relaxing tea.

ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?

ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਉਤਰਾਵਾਂ-ਚੜ੍ਹਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਅਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਾਲ ਉਦੇਸ਼ਪੂਰਵਕ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਜੀਵਨ ਭਰ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ।

ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਦੇ ਸਮੇਂ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ।
- ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ।
- ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਜਾਣਾ।
- ਦੇਸਤ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ।
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨਾ ਜੋ ਆਰਾਮ ਦਿਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਮਨਪਸੰਦ ਫਿਲਮ ਵੇਖਣਾ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਚਾਹ ਪੀਣਾ।



Important Phone Numbers

24/7 services

Beyond Blue 1300 22 46 36

Lifeline 13 11 14

PANDA 1300 726 306

Suicide Call Back Service 1300 659 467

Suiceline (VIC) 1300 651 251

Wellsprings
for women



CONTACT US



(03) 9701 3740



administration@wellspringsforwomen.com



www.wellspringsforwomen.com



79 Langhorne Street, Dandenong VIC 3175

Our wellbeing matters



Wellsprings
for women



THRIVING IN A NEW HOME

As migrants in a new country, we can experience mental health issues. It is normal to feel depressed and face a lot of challenges. Leaving our country is one of the factors behind mental health issues, in addition to leaving the belongings we have been used to, our community, society, family, and culture.

Despite our traumatic experience, settling into a new country gives us physical comfort and provides us peace.

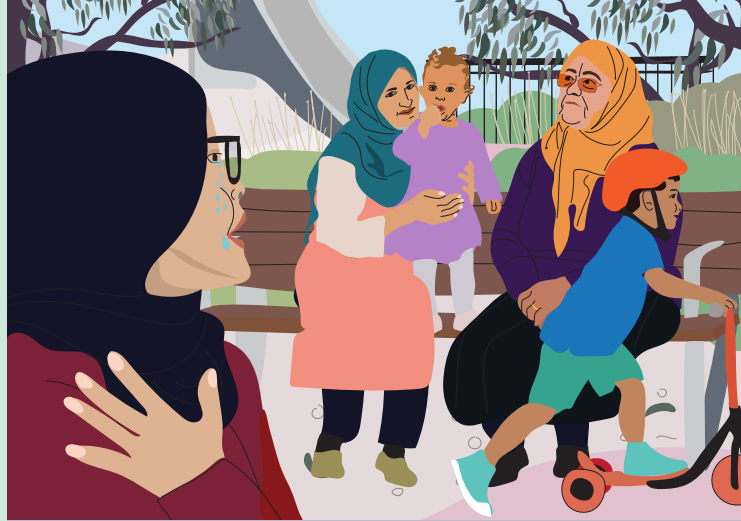
Our wellness matters. Look into self-care strategies such as working and spending time with your families, meditation, finding new friends, and socialising with the community already living in the country. Make sure to help yourself by setting real expectations, learning the language, and using public resources.

ਨਵੇਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਹੋਣਾ

ਨਵੇਂ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਵਜੋਂ, ਅਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਉਦਾਸੀਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਆਦਤ ਹੈ, ਸਾਡਾ ਭਾਈਚਾਰਾ, ਸਮਾਜ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ।

ਸਾਡੇ ਦੁਖਦਾਈ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਨਵੇਂ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਵੱਸਣਾ ਸਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਰਣਨੀਤੀਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ, ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ, ਨਵੇਂ ਦੇਸ਼ ਲੱਭਣਾ, ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿ ਰਹੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ ਕਰਨਾ। ਸੱਚੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਕੇ, ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖ ਕੇ, ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।



BEING A FRIEND

Despite the concerns we have about ourselves and our need for explanations about the problems we face, we can still be a friend helping a friend.

- Take care of their children for an hour.
- Offer to help when they're unable to do all of their work.
- Assist when they request help to remember important and necessary tasks.
- Provide time when they ask for emotional support such as talking to them while eating dinner or drinking tea or coffee.

ਦੋਸਤ ਬਣਨਾ

ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸੀਂ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੋਸਤ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

- ਸਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਘੰਟੇ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੈ।
- ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਉਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।
- ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਚਾਹ ਜਾਂ ਕੋਫੀ ਪੀਂਦੇ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ।

PROVIDING INFORMATION

Mental health illnesses can be treated. Stress, sleeplessness, loneliness and feeling sad are signs and symptoms of mental health problems or issues and must not be labeled as 'craziness'.

If we are concerned about our loved ones, encourage them to seek professional help rather than ignoring them. Call free services to get support or consult with the GP or family doctor.

We should understand mental health issues and educate others to help us shape a better society.

ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ, ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ, ਇਕੱਲਾਪਣ ਅਤੇ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ 'ਪਾਗਲਪਣ' ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਵੇਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ। ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਜੀ.ਪੀ. ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਸਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ।

