

## ਮਾੜੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਤੱਥ ਅਤੇ ਮਿੱਥਿਆ

ਮਿੱਥਿਆ	ਤੱਥ
ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਲਾਇਲਾਜ ਹੈ - ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ!	ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਇਲਾਜਯੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁੱਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਸੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ/ਸਮਾਜਿਕ ਕਰਮਚਾਰੀ) ਤੋਂ ਉਚਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜੀਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਦਵਾਈ ਹੀ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਹੱਲ ਹੈ	ਦਵਾਈ ਕੁੱਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਚਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਉਚਿਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੋਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ) ਦੁਆਰਾ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਦਵਾਈ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।
ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਚਰਿੱਤਰ ਦੀ ਕਮੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ	ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਾਹੌਲ ਦੇ ਕਾਰਕ, ਇਹ ਸਾਰੇ ਕੁੱਝ ਨਾ ਕੁੱਝ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੱਦਦ ਮੰਗਣਾ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਹਿਰ ਕਰਨਾ ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬੁਰਾਈ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੇ ਕੋਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੱਦਦ ਮੰਗਣਾ ਠੀਕ ਹੈ।
ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਲੋਕ 'ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਨ'	ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲੂ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਹੋਣਾ, ਲਈ ਰਿਕਵਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੀ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਨਿਰੰਤਰ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਬਕਾਇਦਾ ਸੈਸ਼ਨ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ।
ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ 'ਪਾਗਲ' ਹੋ	ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਇਹ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਲੰਕ ਦੇ ਅਧੀਨ ਇੱਕ ਆਮ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੈੱਡਸਪੇਸ ਅਤੇ ਬਿਓਂਡ ਬਲੂ ਵਰਗੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਸ ਕਲੰਕ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਲਈ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮਿਜ਼ਾਜ (ਮੂਡ) ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਪਾਗਲ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ 5 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਵਿਅਕਤੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।