

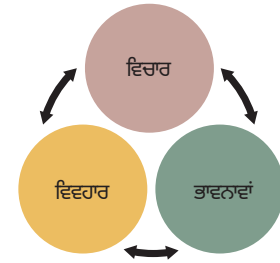
# ਦੱਖਣ ਏਸ਼ੀਆਈ ਮੂਲ ਦੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਬੌਧਿਕ ਵਿਵਹਾਰਆਤਮਕ ਚਿਕਿਤਸਾ (CaCBT)

ਜਨਤਕ ਜਾਣਕਾਰੀ

## ਬੌਧਿਕ ਵਿਵਹਾਰਕ ਚਿਕਿਤਸਾ (CBT) ਕੀ ਹੈ?

- ▶ ਇੱਕ ਬੇਹੱਦ ਅਸਰਦਾਰ ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਚਿਕਿਤਸਾ
- ▶ ਜੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

CBT ਇਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਧਿਆਨ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਿਵੇਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।



## ਦੱਖਣ ਏਸ਼ੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤੇ CBT ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ?

- ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ **ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ** ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ (anxiety) ਅਤੇ ਉਦਾਸੀਨਤਾ (depression) ਵਰਗੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ **ਜਾਹਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ**।
- CBT ਨੂੰ **ਪੱਛਮੀ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਦੱਖਣ ਏਸ਼ੀਆਈ ਮੂਲ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਚਿਤ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਦੱਖਣ ਏਸ਼ੀਆਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਲਈ CBT ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨਾ **ਸੁਧਰੇ ਸਿੱਟਿਆਂ** ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।



## ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਨੁਕੂਲਿਤ CBT ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਨੁਕੂਲਿਤ CBT ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਚਿਕਿਤਸਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਢੰਗਾਂ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

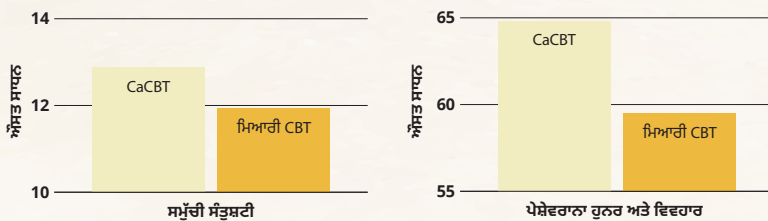
- ▶ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਚਿਤ ਵਾਕਾਂਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
- ▶ ਦੱਖਣ ਏਸ਼ੀਆਈ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਲਿੰਗੀ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ
- ▶ ਦੱਖਣ ਏਸ਼ੀਆਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ
- ▶ ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਲੀਡਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ
- ▶ ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕਲੰਕ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ



## ਖੋਜ ਕੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ?

ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ (CAMH) ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭਾਈਵਾਲ ਅਦਾਰਿਆਂ ਨੇ ਇਹ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਸੀ ਕਿ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਨੁਕੂਲਿਤ CBT ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਮਿਆਰੀ CBT ਲਈ ਦੱਖਣ ਏਸ਼ੀਆਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਮਿਆਰੀ CBT ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ CaCBT ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੱਖਣ ਏਸ਼ੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ CaCBT ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ: <https://www.camh.ca/CaCBT>



“[ਜਿਸ] ਟੀਚੇ ਉੱਤੇ ਅਸੀਂ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਸੀ ਉਹ ਠੀਕ ਉਹੀ ਸੀ ਜਿਸਦੀ ਮੈਂ ਉਮੀਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ [...]। ਮੈਂ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ ਕਿ [ਮੇਰੇ ਚਿਕਿਤਸਕ] ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਸਮਝ ਲਿਆ ਸੀ! ਉਹ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਜਾਣਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਬਾਰੇ ਉਸਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਖਰਚ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪਿਆ।” -ਭਾਗੀਦਾਰ

“ਮੈਂ ਮੈਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਚਿਕਿਤਸਕ ਨਾਲ ਸਚਮੁੱਚ ਤੁਰੰਤ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਇਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰਮ ਉਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੈਂ ਜੁੜ ਰਿਹਾ ਸੀ।” -ਭਾਗੀਦਾਰ



# ਸੀਮਾ ਦੀ ਕਹਾਣੀ

## ਜਨਤਕ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸੀਮਾ ਇੱਕ ਅਧਿਆਪਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਸਿਰ-ਦਰਦ ਅਤੇ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ **ਉਦਾਸੀਨਤਾ (depression)** ਅਤੇ **ਚਿੰਤਾ (anxiety)** ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੀ ਹੋਵੇ।

ਸੀਮਾ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਉਸਦੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰਾ ਸੰਗਠਨ ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ **ਬੌਧਿਕ ਵਿਵਹਾਰਕ ਚਿਕਿਤਸਾ (CBT)** ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿਖੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਕੁਝ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਸੀਮਾ ਨੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਇਲਾਜ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਸ ਲਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਰ ਰਿਹਾ। ਉਸਨੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਸਦੇ **ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਜਾਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ** ਨੂੰ ਚਿਕਿਤਸਾ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਸੀ ਸਮਝਿਆ ਗਿਆ।

ਇਸ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸੀਮਾ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸਹੇਲੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ।

ਉਸਦੀ ਸਹੇਲੀ ਨੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਕਿ ਸੀਮਾ ਅਜਿਹੇ ਚਿਕਿਤਸਕ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰੇ ਜੋ ਦੱਖਣ ਏਸ਼ੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਨੁਕੂਲਿਤ CBT ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇ।

ਮੇਰੀ ਚਿਕਿਤਸਕ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਸਮਝਦੀ ਕਿ ਮੇਰਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਮੇਰੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ CaCBT ਚਿਕਿਤਸਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਨੂੰ ਸਮਝੇਗਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰਕ ਢਾਂਚਾ, ਲਿੰਗੀ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਨਮੋਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ!

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ: [www.camh.ca/cacbt](http://www.camh.ca/cacbt)

ਓਹ, ਇਹ ਦਿਲਚਸਪ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੱਖਣ ਏਸ਼ੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ CaCBT ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ:

<https://www.camh.ca/CaCBT>



CaCBT ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਕਾਇਦਾ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸੀਮਾ ਨੇ ਬਹੁਤ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਗਈ ਸੀ।