ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਰੋਕੋ

ਜਵਾਨੀ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਬਦਲਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਦਲਾਵ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਲਾਚਾਰ, ਦੁਖੀ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈਆਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਤੱਥ ਪੱਤਰ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਕਾਂ, ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਵੱਧ ਸਕੇ।

ਆਓ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰ ਸਕੀਏ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕੀਏ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਕਿ ਉਹ ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਤੇ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਹਨ ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਣਗੇ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋਗੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਰਾਹਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ।

ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਵਹਾਰ ਜਟਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਈ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ ਅਤੇ ਕਾਰਣ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਸੰਯੋਜਨ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧ ਨਾਲ ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਕ ਜੋਖਿਮ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲਚਕਦਾਰ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ

ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਪਹਿਲੂ ਹੈ ਜੋ ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ

- ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ: ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ, ਜਵਾਨੀ, ਆਦਿ।
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ: ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਘੱਟ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਆਦਿ।
- ਬੋਧਾਤਮਕ: ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮੱਸਿਆ-ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰ, ਸੰਪੂਰਨਤਾਵਾਦ, ਆਦਿ।
- ਵਾਤਾਵਰਣਕ: ਪਿਛਲੀ ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਉਦਾਹਰਣ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਆਦਿ।
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤਾ: ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਲੇਸ਼, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਆਦਿ।
- ਹਾਣ ਦਿਆਂ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ: ਹਾਣ ਦਿਆਂ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਰਿਸ਼ਤੇ, ਦੋਸਤੀ ਟੁੱਟਣਾ ਜਾਂ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਹੋਣਾ, ਆਦਿ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਕ

(1) ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਸਾਥ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਕਲੀਫ਼) ਪਛਾਣੋ; ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਾ ਤੇ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰੋ ਨਾ ਉਸ ਤੇ ਕੋਈ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਓ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ ਅਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰ ਭਰਿਆ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਓ

(2) ਹਾਣ ਦਿਆਂ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਦੋਸਤੀ ਬਣਾਈ ਰਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਾਥ ਦਿਓ

(3) ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਬੰਧ

(4) ਅਨੁਕੂਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਵੱਖ ਵੱਖ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਸ਼ਲ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਕਟ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧਿਆਨ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ

(5) ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਵੈ-ਮਾਣ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੁਚੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣ ਅਤੇ ਖੂਬੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ

ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਸੰਬੰਧੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ

- ਮੌਤ ਜਾਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਲਿਖਣਾ ਜਾਂ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉਣਾ
- ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣਾ
- ਅੰਤਮ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਣੀਆਂ
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣਗੇ
- ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਵਧਣਾ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ; ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਚਿੰਨ੍ਹਿਤ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਸਥਿਰ ਤਬਦੀਲੀ, ਜਿੰਵੇਂ ਕਿ ਕੱਲਾ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਉੱਚੱ-ਜੋਖਮ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ
- ਧਿਆਨ ਨਾ ਲਗਾ ਪਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸੋਚ ਨਾ ਪਾਉਣਾ; ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਵਧਣੀ
-

ਜਦੋਂ ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਕੱਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕੋ, ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤਿੱਖੀ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਤਾਲੇ ਨਾਲ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੀਆਂ ਗਰਿੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨਾ
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਜਾਓ
- ਜਾਨਲੇਵਾ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ 999 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ

ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ, ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇਣਾ

- ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਲੋਚਨਾ ਨਾ ਕਰੋ
- ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੱਸੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਦੁਖੀ ਹੋ..."
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹੋਂ ਉਸਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਆਮ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਹੁਣ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂਡ/ਸਿਰ ਦਰਦ ਕਿਵੇਂ ਹੈ?"
- ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਤੇ ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ?"
- ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਮਦਦ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਮਿਲ ਕੇ ਮਦਦ ਲਵਾਂਗੇ।"
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਕਿ "ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰੋਗੇ?"
- ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵੇਖਦੇ ਰਹੋ
- ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ

ਸੰਬੰਧਿਤ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ

ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਬਿਊਰੋ "Mental Health @ School" ਵਨ-ਸਟਾਪ ਸਟੂਡੈਂਟ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਇਨਫੋਰਮੇਸ਼ਨ ਆਨਲਾਈਨ

ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਜੌਕੀ ਕਲੱਬ ਚੈਰੀਟੀਜ਼ ਟਰੱਸਟ "ਓਪਨ ਅੱਪ" ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਤੇ ਸਲਾਹ ਕਮੇਟੀ " ਸ਼ੇਲ ਵੀ ਟਾੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਹਸਪਤਾਲ ਅਥਾਰਟੀ "ਸਾਈਕੋਸਿਸ" ਸੇਵਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ

ਦ ਸਾਮਰੀਟਨ ਬੀਫ੍ਰੈਂਡਰਜ਼ ਹਾਂਗਕਾਂਗ
2389 2222

ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਰੋਕਥਾਮ ਸੇਵਾਵਾਂ
2382 0000

ਕੈਰੀਟਾਸ ਫੈਮਿਲੀ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ
18288

ਸਮਾਜ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਹੌਟਲਾਈਨ
2343 2255

ਹਸਪਤਾਲ ਅਥਾਰਟੀ ਸਾਈਕਿਆਟ੍ਰਿਕ ਹਾਟਲਾਈਨ
2466 7350