



SAMHIN ਅਤੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਦਸਮੇਸ਼ ਦਰਬਾਰ ਵਲੋਂ ਆਯੋਜਿਤ

4 ਜੂਨ, 2023, ਐਤਵਾਰ
ਸਵੇਰੇ 11 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ

Gurudwara Dashmesh Darbar
800 Port Reading Ave, Port
Reading, NJ
www.DashmeshDarbarNJ.org



ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ

ਸਾਨੂੰ ਮਿਲੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

- ✓ ਤਣਾਅ, ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ, ਉਦਾਸੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
- ✓ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਜਾਂ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਆਦੀ ਹੈ

- ✓ ਕਿਸੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤਣਾਅ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹਨ
- ✓ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਤੀ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 732-541-6000 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ
info@DashmeshDarbarNJ.org 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ

