**ਵਲੰਟੀਅਰ ਸਮਰਥਕ ਵਰਕਸ਼ੀਟ**

CARE ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ, ਹਰੇਕ ਉੱਤਰਦਾਤਾ ਇੱਕ ਵਲੰਟੀਅਰ ਸਮਰਥਕ ਚੁਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਮਰਥਕ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ CARE ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਉੱਤਰਦਾਤਾ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸ਼ਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਵਰਕਸ਼ੀਟ CARE ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਉੱਤਰਦਾਤਾ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਮਰਥਕ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਅਤੇ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੇ ਲਿੰਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਵਲੰਟੀਅਰ ਸਮਰਥਕ ਵਰਕਸ਼ੀਟ ਇੱਕ ਸਮਰਥਕ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਉੱਤਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਇੱਕ CARE ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਵਾਲ ਉੱਠਦੇ ਹਨ, ਕਾਊਂਟੀ ਵਿਵਹਾਰ ਸਿਹਤ ਏਜੰਸੀ ਜਾਂ ਉੱਤਰਦਾਤਾ ਦੇ ਵਕੀਲ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਤ ਸੰਪਰਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ CARE ਐਕਟ ਰਿਸੋਰਸ ਈਮੇਲ <info@CARE-Act.org> ਤੇ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਰਕਸ਼ੀਟ ਸੈਕਸ਼ਨ:

[1. CARE ਐਕਟ ਵਿੱਚ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ](#_Toc256000000)

[2. ਸਮਰਥਕ ਭੂਮਿਕਾ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਸਿਧਾਂਤ](#_Toc256000001)

[3. ਉੱਤਰਦਾਤਾ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ](#_Toc256000002)

[4. ਸੰਭਾਵੀ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ](#_Toc256000003)

[5. ਹਿੱਤਾਂ ਦੇ ਵਿਵਾਦਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ](#_Toc256000004)

[6. CARE ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸਮਰਥਕ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ](#_Toc256000005)

[7. ਵਲੰਟੀਅਰ ਸਮਰਥਕਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਲਚਕਤਾ](#_Toc256000006)

[8. ਸਮਰਥਕਾਂ ਲਈ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ](#_Toc256000007)

## CARE ਐਕਟ ਵਿੱਚ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਣੀ CARE ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸ਼ਾਉਂਦੀ ਹੈ।

CARE ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਬਣਾਉਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨਾਮ, ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਜੇਕਰ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇ), ਅਤੇ ਕੋਈ ਵਾਧੂ ਓਪਯੋਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖਣਾ।

| ਭੂਮਿਕਾ |  | ਕੇਸ-ਨਿਰਧਾਰਤ ਜਾਣਕਾਰੀ |
| --- | --- | --- |
| CARE ਉੱਤਰਦਾਤਾ/ਭਾਗੀਦਾਰ | ਇੱਕ ਵਾਰ ਪਟੀਸ਼ਨ ਦਾਇਰ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, CARE ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ *ਉੱਤਰਦਾਤਾ* ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਅਕਸਰ ਅਦਾਲਤੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ CARE ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ *CARE ਭਾਗੀਦਾਰ* ਵਜੋਂ ਸੰਰਭਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਲੇਕਿਨ ਤੁਸੀਂ *ਉੱਤਰਦਾਤਾ* ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਵੇਖ ਜਾਂ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।  ਇਸ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ, ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ, ਜਿਵੇਂ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇ, ਵਿਵਹਾਰ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਰਿਹਾਇਸ਼, ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇਗੀ। |  |
| ਵਲੰਟੀਅਰ ਸਮਰਥਕ | ਉੱਤਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ CARE ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉੱਤਰਦਾਤਾ ਦੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ, ਵਿਕਲਪਾਂ ਅਤੇ ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਤਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। |  |
| ਪਟੀਸ਼ਨਰ | ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੇ ਉੱਤਰਦਾਤਾ ਨੂੰ CARE ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਈ ਵਿਚਾਰੇ ਜਾਣ ਲਈ ਇੱਕ ਪਟੀਸ਼ਨ ਦਾਇਰ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਪਟੀਸ਼ਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਇੱਕ ਪਹਿਲਾ ਉੱਤਰਦਾਤਾ, ਇੱਕ ਬੇਘਰ ਆਊਟਰੀਚ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਰੂਮਮੇਟ/ਹਾਊਸਮੇਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਪਟੀਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਟੀਸ਼ਨਰ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਸੂਚੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ), [ਪਟੀਸ਼ਨਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ CARE ਐਕਟ ਸਰੋਤ](https://care-act.org/resource/care-act-resources-for-petitioners/) ਦੇਖੋ। |  |
| ਕਾਉਂਟੀ ਵਿਹਾਰਕ ਸਿਹਤ ਏਜੰਸੀ | ਕਾਉਂਟੀ ਵਿਹਾਰਕ ਸਿਹਤ ਏਜੰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਦੀ ਅਦਾਲਤੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਏਜੰਸੀਆਂ ਉੱਤਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਾਈਬਰ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। |  |
| ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ | ਉੱਤਰਦਾਤਾ CARE ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।  ਹਾਊਸਿੰਗ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਥਾਈ ਸਹਾਇਕ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਕਿਫਾਇਤੀ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਅੰਤਰਿਮ/ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਅਤੇ ਵਹਾਰਕ ਸਿਹਤ ਬ੍ਰਿਜ ਹਾਊਸਿੰਗ (Behavioral Health Bridge Housing, BHBH) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।  ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਜੋ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਸਪਲੀਮੈਂਟਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਆਮਦਨ/ਰਾਜ ਸਪਲੀਮੈਂਟਰੀ ਭੁਗਤਾਨ (Supplemental Security Income/State Supplementary Payment, SSI/SSP) ਰਾਹੀਂ ਫੰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ, CalWORKs, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਭੋਜਨ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (California Food Assistance Program), ਇਨ-ਹੋਮ ਇਨ-ਹੋਮ ਸਹਾਇਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (In-Home Supportive Services program), ਅਤੇ CalFresh। |  |
| CARE ਅਦਾਲਤ | ਅਦਾਲਤੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜੋ CARE ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: |  |
|  | * ਵਿਹਾਰਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਲਾਹ   + ਉਹ ਕਾਉਂਟੀ ਵਿਹਾਰਕ ਸਿਹਤ ਏਜੰਸੀ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਕਾਉਂਟੀ ਵਕੀਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਨੋਨੀਤ ਵਕੀਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। |  |
|  | * ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ/ਸਰਕਾਰੀ ਵਕੀਲ   + ਉਹ ਉੱਤਰਦਾਤਾ ਦੇ ਹਿੱਤਾਂ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ। ਉਹ ਅਦਾਲਤ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉੱਤਰਦਾਤਾ ਦੀ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। |  |
|  | * ਜੱਜ * ਜੱਜ ਇੱਕ ਨਿਰਪੱਖ ਆਰਬੀਟਰ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਵਿਵਾਦ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਗੈਰ ਅਨ-ਉਪਚਾਰਕ, ਗੈਰ-ਵਿਰੋਧੀ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਕੇਸ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਣਗੇ। |  |

## ਸਮਰਥਕ ਭੂਮਿਕਾ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਸਿਧਾਂਤ

ਸਮਰਥਕ ਭੂਮਿਕਾ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰੇਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ [ਵਲੰਟੀਅਰ ਸਮਰਥਕ ਟੂਲਕਿੱਟ](https://care-act.org/library/volunteer-supporters/?principles) ਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਲਈ ਹੇਠਾਂ [ਸਮਰਥਕਾਂ ਲਈ ਸਰੋਤ](#_Lists_of_Resources) ਸੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਲੈਣ ਤੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਸਿਹਤ ਏਜੰਸੀ ਜਾਂ ਉੱਤਰਦਾਤਾ ਦੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਤ ਸੰਪਰਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ CARE ਐਕਟ ਸਰੋਤ ਈਮੇਲ [info@CARE-Act.org](mailto:info@CARE-Act.org) ਤੇ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ

|  |
| --- |
| **ਸਮਰਥਕ ਉੱਤਰਦਾਤਾ ਨੂੰ CARE ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੌਰਾਨ ਫੈਸਲੇ ਸਮਝਣ, ਲੈਣ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।** |
| ਇਸ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਥਾਂ ਤੇ ਨੋਟ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਵਾਧੂ ਸਵਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। |
|  |
|  |

|  |
| --- |
| **ਸਮਰਥਕ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਉੱਤਰਦਾਤਾ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਮਰਥਿਤ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ (SDM) ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।** |
| SDM ਪਹੁੰਚ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਨੋਟ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਵਾਧੂ ਸਵਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। |
|  |

### ਸਿਧਾਂਤ

|  |
| --- |
| **ਨਿੱਜੀ ਪੱਖਪਾਤ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ** |
| ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਥਾਂ ਤੇ ਨੋਟ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਵਾਧੂ ਸਵਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। |
|  |
|  |
| **ਮਾਨਸਿਕ ਸਦਮਾ-ਸੂਚਿਤ ਦੇਖਭਾਲ** |
| ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਥਾਂ ਤੇ ਨੋਟ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਵਾਧੂ ਸਵਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। |
|  |
|  |
| **ਗੋਪਨੀਯਤਾ** |
| ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਥਾਂ ਤੇ ਨੋਟ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਵਾਧੂ ਸਵਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। |
|  |

## ਉੱਤਰਦਾਤਾ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ

ਉੱਤਰਦਾਤਾ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ [ਵਲੰਟੀਅਰ ਸਮਰਥਕ ਟੂਲਕਿੱਟ](https://care-act.org/library/volunteer-supporters/?strategies) ਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਲਈ ਹੇਠਾਂ [ਸਮਰਥਕਾਂ ਲਈ ਸਰੋਤ](#_Lists_of_Resources) ਸੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਲੈਣ ਤੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। <https://care-act.org/library/resources/>

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਖਾਲੀ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਉਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸ਼ਾਓ ਜੋ ਉੱਤਰਦਾਤਾ ਲਈ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੋ ਉੱਤਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਤਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਦਦਗਾਰ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

|  |
| --- |
| **ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜੋ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮਾਨਸਕ ਸਦਮੇ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਲੜਾਈ, ਉਡਾਣ, ਫ੍ਰੀਜ਼, ਉਲਝਣ, ਅੰਦੋਲਨ)** |
|  |
|  |
| **ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਜੋ ਉੱਤਰਦਾਤਾ ਦੀ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ** |
|  |

## ਸੰਭਾਵੀ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲ ਉੱਤਰਦਾਤਾ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ, ਤਰਜੀਹਾਂ ਅਤੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

|  |  |
| --- | --- |
| * CARE ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੀ ਟੀਚੇ ਹਨ? (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ, ਗ੍ਰੈਜੂਏਸ਼ਨ ਲਈ, ਆਦਿ) * ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਰ ਕੀ ਵਿਆਪਕ ਟੀਚੇ ਹਨ? * CARE ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਦੱਸੋ। * CARE ਅਦਾਲਤ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਬਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਦੱਸੋ। * CARE ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਦੱਸੋ। * ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ CARE ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ? * CARE ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਅਜਿਹਾ ਕੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਘਬਰਾਹਟ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ? * ਤੁਸੀਂ ਅਧਿਕਾਰ ਦੇ ਅਹੁਦਿਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਦਦਗਾਰ ਰਿਹਾ ਹੈ? | * ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? * ਤੁਸੀਂ ਅਧਿਕਾਰਤ ਪਰਿਵੇਸ਼, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਦਾਲਤੀ ਕਮਰੇ, ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਦਦਗਾਰ ਰਿਹਾ ਹੈ? * ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਹੋਰ ਕੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ? * ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? * CARE ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ? * ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਐਡਵਾਂਸ ਨਿਰਦੇਸ਼ (PAD) ਹੈ?   + ਜੇਕਰ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇ? ਕੀ ਹੋਰਾਂ ਕੋਲ ਇਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੈ?   + ਜੇਕਰ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਹੁੰਚ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ? |

|  |
| --- |
|  |
|  |

## ਹਿੱਤਾਂ ਦੇ ਵਿਵਾਦਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਹਿੱਤਾਂ ਦਾ ਵਿਵਾਦ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਦਾਲਤ ਕਿਸੇ ਸਮਰਥਕ ਨੂੰ ਹਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਵਿਵਾਦ ਉਦੋਂ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਸਮਰਥਕ ਨਿਰਪੱਖ ਰਹਿਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਉੱਤਰਦਾਤਾ ਦੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਜਾਂ ਫੈਸਲਿਆਂ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ, ਇੱਕ ਸਮਰਥਕ ਵਜੋਂ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਿਰਪੱਖ ਧਿਰ ਵਜੋਂ ਉੱਤਰਦਾਤਾ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉੱਤਰਦਾਤਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉੱਤਰਦਾਤਾ ਦੇ ਵਕੀਲ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਹਿੱਤਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਸੰਭਾਵੀ ਵਿਵਾਦ ਹਨ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਵਿਵਾਦਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰੋ।

|  |
| --- |
| **ਹਿੱਤਾਂ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਵਿਵਾਦ** |
|  |

## CARE ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸਮਰਥਕ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ

ਉੱਤਰਦਾਤਾ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਸਮਰਥਕ CARE ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਹਰੇਕ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਨਿਭਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

* ਉੱਤਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।
* ਮੀਟਿੰਗ/ਸੁਣਵਾਈ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਸੈਟਿੰਗ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉੱਤਰਦਾਤਾ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।
* ਉੱਤਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ।
* ਉੱਤਰਦਾਤਾ ਦੀ ਅਗਲੇ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।
* ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਉੱਤਰਦਾਤਾ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਜਾਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉੱਤਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ CARE ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਉੱਤਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸਬੰਧਤ ਤਾਰੀਖਾਂ ਅਤੇ ਲੌਜਿਸਟਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਤਾ ਜਾਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ) ਲਿਖਣ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੂਲ ਪਟੀਸ਼ਨਕਰਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੇਸ਼ੀ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

CARE ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਹਰੇਕ ਪੜਾਅ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਲਈ, [ਵਲੰਟੀਅਰ ਸਮਰਥਨ ਟੂਲਕਿੱਟ](https://care-act.org/library/volunteer-supporters/?involvement) ਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਲਓ ਅਤੇ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਲਈ ਹੇਠਾਂ [ਸਮਰਥਕ ਲਈ ਸਰੋਤ](#_Lists_of_Resources) ਦੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਲੈਣ ਤੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਲਵੋ ਅਤੇ ਕਾਉਂਟੀ ਵਿਹਾਰਕ ਸਿਹਤ ਏਜੰਸੀ ਜਾਂ ਉੱਤਰਦਾਤਾ ਦੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਤ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ CARE ਐਕਟ ਸਰੋਤ ਈਮੇਲ [info@CARE-Act.org](mailto:info@CARE-Act.org) ਤੇ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

| ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਕਦਮ | ਤੁਹਾਡੀ ਭੂਮਿਕਾ (ਜੇ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ) | ਮਿਤੀਆਂ/ਲੋਜਿਸਟਿਕਲ ਜਾਣਕਾਰੀ |
| --- | --- | --- |
| CARE ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ |  |  |
| ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪਟੀਸ਼ਨ |  |  |
| ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ |  |  |
| ਪ੍ਰਗਟ ਤੌਰ ਤੇ (ਅਰਥਾਤ, ਪਹਿਲੀ ਛਾਪ) ਨਿਰਧਾਰਨ |  |  |
| ਕਾਉਂਟੀ ਰਿਪੋਰਟ |  |  |
| ਅਦਾਲਤੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ/ਸੇਵਾ ਕਨੈਕਸ਼ਨ |  |  |
| ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੇਸ਼ੀ |  |  |
| ਗੁਣਾਂ-ਦੋਸ਼ਾਂ ਤੇ ਸੁਣਵਾਈ |  |  |
| CARE ਸਮਝੌਤੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ |  |  |
| ਕੇਸ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀ ਸੁਣਵਾਈ |  |  |
| ਕਲੀਨਿਕਲ ਮੁਲਾਂਕਣ |  |  |
| ਕਲੀਨਿਕਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸੁਣਵਾਈ |  |  |
| CARE ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ |  |  |
| CARE ਯੋਜਨਾ ਸਮੀਖਿਆ ਸੁਣਵਾਈ |  |  |
| ਸੇਵਾ ਡਿਲੀਵਰੀ |  |  |
| ਸਥਿਤੀ ਸਮੀਖਿਆ ਸੁਣਵਾਈ (ਹਰ 60 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ) |  |  |
| ਅਗਲੇ ਕਦਮ |  |  |
| ਇੱਕ-ਸਾਲ ਸਥਿਤੀ ਸਮੀਖਿਆ ਸੁਣਵਾਈ (11ਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਤੇ) |  |  |
| ਗ੍ਰੈਜੂਏਸ਼ਨ ਸੁਣਵਾਈ |  |  |
| ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਈ ਮੁੜ ਨਿਯੁਕਤੀ |  |  |

## ਵਲੰਟੀਅਰ ਸਮਰਥਕਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਲਚਕਤਾ

ਮਾਨਸਕ ਸਦਮਾ-ਸੂਚਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸਮਰਥਕਾਂ ਦੀ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਾਨਸਕ ਸਦਮਾ-ਸੂਚਿਤ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ, ਬਰਨਆਊਟ ਤੋਂ ਬਚਣਾ, ਤਣਾਅ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ, ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ [ਵਲੰਟੀਅਰ ਸਮਰਥਕ ਟੂਲਕਿੱਟ](https://care-act.org/library/volunteer-supporters/?selfcare) ਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਲਈ ਹੇਠਾਂ [ਸਮਰਥਕਾਂ ਲਈ ਸਰੋਤ](#_Lists_of_Resources) ਸੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇਣ 'ਤੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਦਿਓ।

|  |
| --- |
| **ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜੋ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਮਾਨਸਕ-ਸਦਮੇ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਟ੍ਰਿਗਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ** |
|  |
|  |

|  |
| --- |
| **ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਜੋ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ** |
|  |

## ਸਮਰਥਕਾਂ ਲਈ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ

ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਅਤੇ ਸੰਖੇਪ ਵੇਰਵਿਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ, ਅਤੇ BH ਏਜੰਸੀ ਜਾਂ ਉੱਤਰਦਾਤਾ ਦੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਤ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ CARE ਐਕਟ ਸਰੋਤ ਈਮੇਲ [info@CARE-Act.org](mailto:info@CARE-Act.org) ਤੇ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

|  | ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ | ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਸਵਾਲ |
| --- | --- | --- |
|  | ਸਮਰਥਕਾਂ ਲਈ CARE ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ([ਲਿੰਕ](https://care-act.org/training-material/overview-of-care-process-for-supporters/)) |  |
|  | ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਸਮਰਥਕਾਂ ਲਈ CARE ਸਮਝੌਤੇ ਅਤੇ CARE ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ([ਲਿੰਕ](https://care-act.org/training-material/overview-of-care-agreement-care-plan-for-volunteer-supporters/)) |  |
|  | CARE ਐਕਟ ਦੁਆਰਾ ਉਪਲਬਧ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਸੇਵਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ: ਸਮਰਥਕਾਂ ਲਈ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ([ਲਿੰਕ](https://care-act.org/training-material/housing-services-supports-available-through-the-care-act-training-for-supporters/)) |  |
|  | CARE ਐਕਟ ਵਿੱਚ ਸਮਰਥਕ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ([ਲਿੰਕ](https://care-act.org/training-material/the-supporter-role-in-the-care-act/)) |  |
|  | CARE ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ([ਲਿੰਕ](https://care-act.org/training-material/role-of-the-family-in-the-care-process/)) |  |
|  | ਵਲੰਟੀਅਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਮਰਥਿਤ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣਾ ([ਲਿੰਕ](https://care-act.org/training-material/supported-decisionmaking-for-volunteer-supporters/)) |  |
|  | ਇੱਕ ਵਲੰਟੀਅਰ ਸਮਰਥਕ ਵਜੋਂ ਨਿਰਪੱਖਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ([ਲਿੰਕ](https://care-act.org/training-material/maintaining-neutrality-as-a-volunteer-supporter/)) |  |
|  | ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਡਵਾਂਸ ਨਿਰਦੇਸ਼ ([ਲਿੰਕ](https://care-act.org/training-material/psychiatric-advance-directives/)) |  |
|  | ਸ਼ਾਈਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਵਿਕਾਰ ਅਤੇ ਵਲੰਟੀਅਰ ਸਮਰਥਕਾਂ ਲਈ ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਦੇਖਭਾਲ   * ਭਾਗ 1: ਸ਼ਾਈਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਦੇ ਮੂਲ ([ਲਿੰਕ](https://care-act.org/training-material/schizophrenia-basics-for-supporters/)) * ਭਾਗ 2: ਸਿਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਵਿੱਚ ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਅਭਿਆਸ ([ਲਿੰਕ](https://care-act.org/training-material/evidence-based-practices-in-schizophrenia-care-for-supporters/)) * ਭਾਗ 3: ਸ਼ਾਈਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ([ਲਿੰਕ](https://care-act.org/training-material/supporting-people-with-schizophrenia-for-supporters/)) |  |
|  | ਵਲੰਟੀਅਰ ਸਮਰਥਕਾਂ ਲਈ ਮਾਨਸਕ-ਸਦਮਾ-ਸੂਚਿਤ ਦੇਖਭਾਲ   * ਭਾਗ 1: ਮਾਨਸਕ ਸਦਮਾ-ਸੂਚਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦ ([ਲਿੰਕ](https://care-act.org/training-material/part-1-foundations-of-trauma-informed-care-tic/)) * ਭਾਗ 2: ਮਾਨਸਕ ਸਦਮਾ-ਸੂਚਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਟੀਚੇ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤ ([ਲਿੰਕ](https://care-act.org/training-material/part-2-goals-and-principles-of-trauma-informed-care-tic/)) * ਭਾਗ 3: ਵਲੰਟੀਅਰ ਸਮਰਥਕ ਵਜੋਂ ਮਾਨਸਕ ਸਦਮਾ-ਸੂਚਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ([ਲਿੰਕ](https://care-act.org/training-material/part-3-applying-trauma-informed-care-tic-as-a-volunteer-supporter/)) |  |

|  | ਸੰਖੇਪ ਵੇਰਵੇ | ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਸਵਾਲ |
| --- | --- | --- |
|  | CARE ਐਕਟ ਵਿੱਚ ਸਮਰਥਕ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ([ਲਿੰਕ](https://care-act.org/resource/supporter-role-in-the-care-act/)) |  |
|  | ਇਲਾਜ, ਰਿਹਾਇਸ਼, ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ CARE ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ([ਲਿੰਕ](https://care-act.org/resource/the-care-process-flow-to-treatment-housing-and-support/)) |  |
|  | CARE ਐਕਟ ਵਿੱਚ ਕਾਨੂੰਨੀ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ([ਲਿੰਕ](https://care-act.org/resource/legal-roles-in-the-care-act/)) |  |
|  | ਇਕ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ CARE ਐਕਟ ([ਲਿੰਕ](https://care-act.org/resource/the-care-act-at-a-glance/)) |  |
|  | CARE ਐਕਟ ਯੋਗਤਾ ਮਾਪਦੰਡ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ([ਲਿੰਕ](https://care-act.org/resource/care-act-eligibility-criteria-fact-sheet/)) |  |
|  | ਪਟੀਸ਼ਨਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ CARE ਐਕਟ ਦੇ ਸਰੋਤ ([ਲਿੰਕ](https://care-act.org/resource/care-act-resources-for-petitioners/)) |  |

\*ਚੁਣੇ ਗਏ ਹਾਈਪਰਲਿੰਕਸ ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।