ਆਓ ਉਸਾਰੂ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਸਰਿਜਣਾ ਕਰੀਏ

- ਸਿੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਸਿ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਸੰਗਠਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ
- ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਕਸਿ ਦੋਸਤ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕੇ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ, ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ, ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਾ ਕਸਿ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਵਾਸਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਸਰਿਜਣਾ ਕਰ ਰਹਿਾ ਹੈ
- ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਸੰਬੰਧੀ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕੇ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿਓ
- ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਸਿ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਪਹਲਿਕਦਮੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਮਾਗਮ ਆਯੋਜਤਿ ਕਰੋ
- ਕਲੰਕ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਬਾਰੇ ਵਾਰਤਾਲਾਪਾਂ ਵਿੱਚ ਆਹਰੇ ਲੱਗੋ

#BellLetsTalk ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸਾਰੂ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਸਰਿਜਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਹਿਮ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਾਸਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਤਿ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਫੁਰਨਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਦੇਖੋ Bell.ca/LetsTalk

Bell Let's Talk