



ਕਸ਼ਮੀਰ ਬੇਸਲਾ, ਰਜਿਸਟਰਡ ਕਲੀਨਿਕਲ ਕਾਉਂਸਲਰ

ਕਸ਼ਮੀਰ ਕ. ਬੇਸਲਾ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਕਲੀਨਿਕਲ ਕਾਉਂਸਲਰ ਹੈ ਜਿਸ ਕੋਲ ਲਗਭਗ ਤੀਹ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੈ।

ਉਹ ਸਰੀ ਬੀਸੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਰਿਸ਼ਤੇ, ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਰਗੇ ਕਈ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਸਨੇ ਕਈ ਗੈਰ-ਲਾਭਕਾਰੀ ਏਜੰਸੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਇਹ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਤਜਰਬਾ ਸੀ ਜਿਸਨੇ ਉਸਨੂੰ ਉਸਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲਿਆਇਆ। ਉਸਨੇ ਬੀ ਸੀ ਸਕਿਟਸਫੈਨੀਆ ਸੁਸਾਇਟੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕੀਤੀ। ਉਸਨੇ ਸਰੀ ਵੂਮੈਨ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ

ਕੰਮ ਵੀ ਕੀਤੀ। ਉਹ ਚਿਲਡਰਨ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰ ਚੁੱਕੀ ਹੈ।

ਸਹਾਇਤਾ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਪਹਿਲੀ ਨੌਕਰੀ ਆਰਚਵੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸ ਵਿੱਚ ਸੀ। ਇਸਨੂੰ 1992 ਵਿੱਚ ਐਬਟਸਫੋਰਡ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਕਸ਼ਮੀਰ ਆਈਕਾਨ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਫੋਰਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਕੇ ਨਿਮਰਤਾ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਉਸ ਦੇ ਕੰਮ ਦਾ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸਮਝਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਉਹ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੂੰ ਮਾਣ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦਾ ਕੰਮ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸੈਸ਼ਨ: ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਬੁੱਢਾਪਾ

ਉਦੇਸ਼:

1. ਅਕੇਲੇਪਣ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਲੇਪਣ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ।
2. ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ।
3. ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਣਾ।

ਤਾਰੀਖ: ਐਤਵਾਰ, ਮਾਰਚ 2, 2025