

ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ

Getting Help for Mental Disorders

- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਕੀ ਹਨ? ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ
- ਅਮਲ ਕੀ ਹੈ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ
- ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ
- ਬਾਈਪੋਲਰ ਵਿਗਾੜ
- ਜਣੇਪੇ ਪਿਛੋਂ ਦਾ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ
- ਮੋਸਮੀ ਮਨੋ-ਵਿਗਾੜ
- ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ
- ਅਬਸੈਸਿਵ-ਕੰਪਲਸਿਵ ਵਿਗਾੜ
- ਸਦਮੇ-ਪਿਛੋਂ ਸਟੈਰੈੱਸ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ
- ਭੈਅ ਤੋਂ ਵਿਗਾੜ
- ਸਕਿਟਸੋਫਰੀਨੀਆ
- ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਦੇਹੀ ਅਕਸ
- ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਡਮੈਂਸੀਆ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪ
- ਸਮਵਰਤੀ ਵਿਗਾੜ: ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਕ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਭਰੂਣ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ-ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਿਗਾੜ
- ਤਮਾਕੂ
- ਆਤਮ-ਘਾਤ: ਖੁਦ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੈਰਵੀ ਕਰੋ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਲਈ ਬਦਲਵੇਂ ਇਲਾਜ
- ਅਮਲਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਤੋਂ ਮੁੜ-ਤੰਦਰੁਸਤੀ
- ਅਮਲ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ-ਵਿਗਾੜ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ
- ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣਾ
- ਅਮਲਾਂ ਦੀ ਰੋਕ
- ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ
- ਸਟਰੈੱਸ
- ਕੰਮ-ਸਥਾਨ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਅਮਲ
- ਸੀਨੀਅਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਅਮਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਬੱਚੇ, ਜਵਾਨ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ
- ਜਵਾਨੀ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ
- ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਲਿੰਗਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ: ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਇਕ ਸਮੱਸਿਆ
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਅਤੇ ਅਮਲਾਂ ਕਰਕੇ ਦਾਗ ਲੱਗਣਾ ਅਤੇ ਵਿਤਕਰਾ ਹੋਣਾ
- ਸਭਿਆਚਾਰ ਤੋਂ ਆਰ-ਪਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਅਮਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਬੇਚੁਜ਼ਗਾਈ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਅਮਲ
- ਰਿਹਾਇਸ਼
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਅਤੇ ਅਮਲਾਂ ਦੇ ਆਰਥਕ ਖਰਚ
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਅਤੇ ਅਮਲਾਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖਰਚ
- ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸੰਕਟਾਂ ਅਤੇ ਸੰਕਟ-ਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣਾ
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ: ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ
- ▶ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ
- ਪਦਾਰਥਕ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ

ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵੁਕ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਨ ਗੱਲ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿਚ ਹੈ ਕਿ ਸਹਾਇਤਾ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿਚ ਯਕੀਨ ਰਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੱਲ ਬਹੁਤਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਭਾਵੁਕ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨੀ ਤਾਂ ਇਕ ਪਾਸੇ ਰਹੀ। ਪਰ ਕਦੇ ਕਦੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਚਾਨਕ ਮੌਜੂਦਾ ਵੀ ਦੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ - ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ, ਪੀੜਤ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਤਲਾਕ ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਆਇਆ ਭਾਵੁਕ ਸੰਕਟ - ਅਜਿਹਾ ਸੰਕਟ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰ ਦੇਵੇ, ਉਸਤੇ ਗਲਬਾ ਪਾ ਲਵੇ ਅਤੇ ਲਾਚਾਰ ਕਰ ਦੇਵੇ।

ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਟੱਪ ਜਾਣ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਹਰੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਪਵੇ ਕਿ ਉਸਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਬੋਲੇ ਜਾਣ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਵਿਧੀ ਘੜਨੀ ਪਵੇ।

ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵੱਲ ਵਖਰੇ ਵਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਭਾਵੁਕ ਬਿਪਤਾ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਜਾਹਰੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤੇ ਬਹੁਤ ਲੁਪਤ ਵੀ। ਕਈ ਲੋਕ ਹਲਕੇ ਜਿਹੇ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਨਾਲ ਸਾਲਾਂ ਬੱਧੀ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਹੋਏ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਸੱਤਿਆ ਘਟ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਮਾਨਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੇਸ਼ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਉੱਕਾ ਹੀ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਜਾਹਰਾ ਕਾਰਨ ਦੇ ਖ਼ਰਾਬ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਜਿਵੇਂ ਸਕਿਟਸੋਫਰੀਨੀਆ ਜਾਂ ਮੈਨਿਕ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰੋਗ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ (biological) ਜਾਂ ਖ਼ਾਨਦਾਨੀ ਜੁਗ਼ਾਂ (genetic factors) ਤੋਂ ਉਪਜਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਦੇ ਕਦੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਉਕਾ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਭਾਵ (emotions) ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਆਮ ਉਤਰਾਵਾਂ ਚੜ੍ਹਾਵਾਂ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

34-ਸਾਲਾ ਮਾਈਕਲ ਕੁਊ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਬਾਲਗ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਆਉਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਇਕ ਹਿੱਸੇ ਦੌਰਾਨ ਉਹਦਾ ਭਾਰ 15 ਪੌਂਡ ਘਟ ਗਿਆ ਤੇ ਉਹ ਆਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਇਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਪਿੱਛੇ ਹਟ ਗਿਆ ਕਿ ਉਹਦਾ ਆਪਣੇ ਚਾਰ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਵੀ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਨੂੰ ਜੀਅ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਰਦਾ।

ਕੁਊ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨੂੰ ਬਾਹਰੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਉਹਨੇ ਇਕ ਕੋ-ਆਪ ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ ਦੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਨਾ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਤਾ। “ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲਣ ਲੱਗ ਪਏ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਮੇਰੇ ਵਾਂਗ ਖੁਸ਼ਕ ਤੇ ਬੁਝਿਆ ਬੁਝਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ।” ਉਸਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਉਹਨੇ ਆਪਣੀ ਇਸ ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲਿਆ ਤਾਂ ਉਹ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਿਆ। “ਮੇਰੇ ਵਾਸਤੇ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਦੇ ਅਰਥ ਹਨ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਟੁੱਟ ਜਾਣਾ।”

ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਉਹ ਉਦਾਸ, ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਆਇਆ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚ ਕਰਦਾ ਹੈ। “ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ, ‘ਮੈਨੂੰ ਬੱਸ ਦੋ ਮਿੰਟ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਉਬਾਲ ਕੱਢ ਸਕਾਂ।’”

ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਅਕਸਰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨੋਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਂ

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

How Do I Know If I Need Help?

- ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਮੈਂ ਕਦੋਂ ਕੋਈ ਆਨੰਦ ਮਾਣਿਆ ਸੀ
- ਮੇਰੇ ਮਨ ‘ਤੇ ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਲਾਚਾਰੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ
- ਮੈਨੂੰ ਹੁਣ ਕੁਝ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
- ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਪਰ ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੁਝ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
- ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਹੁਣ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਖਾਂਦਾ/ਖਾਂਦੀ ਹਾਂ
- ਮੇਰੀ ਨੀਂਦ ਦੇ ਤੌਰ ਤਰੀਕੇ ਬਦਲ ਗਏ ਹਨ
- ਜਾਗਣ ਵੇਲੇ ਮੇਰਾ ਮੂਡ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਉਦਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਮੇਰਾ ਕੰਮ ਤੋਂ ਗ਼ੈਰਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਮੇਰਾ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਮਰਿਆ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਜਿਉਣਾ ਔਖਾ ਲਗਦਾ ਹੈ
- ਘਰ ਵਿਚ ਐਨਾ ਝਗੜਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਡਰ ਹੈ ਮੇਰੀ ਸ਼ਾਦੀ ਟੁੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਮੈਂ ਹਾਲਤਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦਾ/ਪੀਂਦੀ ਜਾਂ ਡਰੱਗਾਂ ਲੈਂਦਾ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ
- ਕਦੇ ਕਦੇ ਮੈਂ ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਦਾ ਅੰਤ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ

ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮੇਂ ਚੋਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਸੁਣ ਲੈਣਾ ਹੀ ਕਾਫੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਫ਼ਿਕਰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਕਾਰਿੰਦੇ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਿਯਤ ਕਰੇ।

ਪਰ ਵਿਅਕਤੀ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਝਿਜਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਝਿਜਕ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹਨ: ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਤਮਨਿਰਭਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ ਉਤੇ ਬੇਬਰੋਸਗੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸ਼ਰਮ ਅਤੇ ਵਿਤਕਰੇ ਦਾ ਡਰ, ਅਤੇ ਇਹ ਮੱਤ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਇਲਾਜ ਅਸਲ ਵਿਚ ਕੋਈ ਫ਼ਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਸੰਨ 2003 ਵਿਚ ਕਨੇਡੀਅਨ ਮੈਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇਕ ਸਰਵੇਖਣ ਨੇ ਦਰਸਾਇਆ ਕਿ ਕਨੇਡੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਿਰਫ਼ ਤੀਜੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ-ਰੋਗ ਦੇ ਨਵੇਂ ਇਲਾਜ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰਦਾਇਕ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਹਿਣਯੋਗ ਹਨ; ਸਰਵੇਖਣ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਦਰਸਾਇਆ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ 12 ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਲੋਕ ਯਕੀਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੀ ਕਿਸੇ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ-ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਟਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਨਾਂ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮੈਨਜ ਕਰਨ ਵਿਚ ਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਮੁੜ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਤੇ ਅੱਗੋਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਾੜੇ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਅਗੇਤਰਾ ਇਲਾਜ ਕੁੰਜੀਵਤ ਗੱਲ ਹੈ।

ਸਹਾਇਤਾ ਅੱਡ ਅੱਡ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਕਟ ਵਿਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਫ਼ੌਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ ਉਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦਾ ਨੰਬਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਬੁੱਕ ਵਿਚ ਮੁਹਰਲੇ ਕਵਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਤੇ ਵੀ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡੀਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਜਾਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਦਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਤਾਂ ਨਹੀਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਕੰਮਲ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਪਿਛੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਅੱਗੋਂ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿਸੇ ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਕ

ਮੁੱਲਾਂਕਣ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਰੋਤ Sources of Assessment, Treatment and Support

- ਡਾਕਟਰ (physicians)
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮਾਹਰ
- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਬਣੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ
- ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਾ ਵਿਭਾਗ ਜਾਂ ਆਉਟਪੈਸ਼ੈਂਟ
- ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ - ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਕੂਲ - ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੇਵਾ/ਸੋਸ਼ਲ ਏਜੰਸੀਆਂ
- ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਕਲਿਨਿਕ ਅਤੇ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ
- ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਕਿਸੇ ਸਹਾਰਾ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਦਾਖਲਾ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਵੇਂ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕੁਦਰਤੀ-ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (naturopaths) ਜਾਂ ਐਕੂਪੰਚਰ (acupuncturists) ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

(psychiatrist), ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ (psychologist) ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਲਾਹਕਾਰ (family counselor) ਕੋਲ ਭੇਜ ਦੇਵੋ। ਇਹ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਮਾਹਰ ਤੁਹਾਡਾ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੱਗੋਂ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕੋਈ ਸਹੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸੁਝਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ਾਵਰ (ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ) ਇਲਾਜ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹੋਰ ਤਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਠੀਕ ਬੈਠ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਰੂਹਾਨੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਜੱਥੇਬੰਦੀ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਚਲੇ ਜਾਣਾ।

ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕੋ ਸਮੱਸਿਆ ਤੇ ਫੋਕਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ, ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਲਿੰਗਕ ਦੁਰਵਰਤੋਂ, ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਗਾੜ (Eating Disorders), ਭੈਭੀਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੌਰੇ (panic attacks), ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ। ਕਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (ਸੀ.ਐਮ.ਐਚ.ਏ) (Canadian Mental Health Association [CMHA]) ਅਨੁਸਾਰ ਕਾਫੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਵਿਚ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਚਿਨ੍ਹ ਵੇਖ ਕੇ ਵੀ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਕਿ ਉਹ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤ ਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀਆਂ ਕਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਏਜੰਸੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਜਾਂ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸੋਮੇ SOURCES

Information Services Vancouver. Red Book Online. 33rd edition. 2002. Accessed 5 February 2003. Available online at www2.vpl.vancouver.bc.ca/DBs/Redbook/htmlPgs/home.html

Macnaughton, E. (1998). The BC Early Intervention Study: Report of Findings. Vancouver: Canadian Mental Health Association, BC Division. Retrieved January 16, 2006 at www.cmha.bc.ca/advocacy/other_research

ਸੋਮੇ 2006 ਵਿਚ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤੇ ਗਏ।

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ

Where to Get Help in BC

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ

Mental Health Information Line

ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚ ਇਕ 24-ਘੰਟੇ ਸਵੈ-ਚਾਲਕ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਿਸਟਮ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਸਮੇਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜੱਥੇਬੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਸ ਲਾਈਨ ਉੱਤੇ ਰੀਕਾਰਡ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸੰਦੇਸ਼ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਬੇਚੈਨੀ-ਰੋਗ, ਖਾਣ-ਦਾ-ਰੋਗ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ, ਸਕਿਟਸੋਫਰੀਨੀਆ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਕ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੱਕ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਬੀ.ਸੀ. ਡਵਿਯਨ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ ਇਸ ਲਾਈਨ ਉੱਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਕਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਰੀਕਾਰਡ ਕੀਤੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਵੋਇਸਮੇਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਮੁਫਤ ਨੰਬਰ ਹੈ: 1-800-661-2121 (ਜਾਂ ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਵਿਚ 604-669-7600 ਹੈ)

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਗਾਈਡ

BC Healthguide

ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਇਸ ਸਿਹਤ-ਗਾਈਡ (Health Guide) ਵਿਚ 2500 ਸਿਹਤ ਦੇ ਆਮ ਵਿਸ਼ਿਆਂ, ਟੈਸਟਾਂ, ਵਿਧੀਆਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਉੱਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਇਹ ਡੋਟਾਬੇਸ (ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਭੰਡਾਰ) ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਹਰਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਵਾਣਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈਲਥਵਾਈਜ਼ ਨੈਲਜਬੇਸ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ ਜੋ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੇ www.bchealthguide.org ਸਾਈਟ ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਬੀ.ਸੀ. ਨਰਸ-ਲਾਈਨ

BC Nurseline

ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਇਕ ਟੌਲ-ਫ੍ਰੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਲਾਈਨ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲਾਈਨ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਅਤੇ 24 ਘੰਟੇ ਖੁਲ੍ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਉੱਤੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸਾਂ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਵੀ ਖੁਲ੍ਹੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਦਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸੁਣਦਾ ਹੈ; ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ 130 ਬੋਲੀਆਂ ਵਿਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪੰਜਾਬੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਸ ਲਾਈਨ ਉੱਤੇ ਇਕ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਵੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ 5 ਵਜੇ ਸ਼ਾਮ ਤੋਂ 9 ਵਜੇ ਸਵੇਰ ਤੱਕ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ/ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਾਈਨ ਦਾ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਟੌਲ-ਫ੍ਰੀ ਨੰਬਰ ਹੈ: 1-866-215-4700 (ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਵਿਚ 604-215-4700, ਅਤੇ ਬੋਲਿਆਂ ਅਤੇ ਉਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ 1-866-889-4700 ਹੈ)

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀਜ਼ (ਬੀ.ਸੀ. ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ)

BC Health Authorities

- ਨਾਰਦਰਨ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ
Northern Health Authority
www.northernhealth.ca
- ਇੰਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ
Interior Health Authority
www.interiorhealth.ca
1-250-862-4200
- ਵੈਨਕੂਵਰ ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ
Vancouver Island Health Authority
www.viha.ca
1-877-370-8699

ਹਿੱਸੇਦਾਰ:

Partners:

ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਔਫ਼ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ
(Anxiety Disorder Association of British Columbia)

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਕਿਟਸੋਫਰੀਨੀਆ ਸੋਸਾਇਟੀ
(British Columbia Schizophrenia Society)

ਕਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਡਵਿਯਨ
(Canadian Mental Health Association, BC Division)

ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਅਡਿਕਸ਼ਨਜ਼ ਰੀਸਰਚ ਔਫ਼ ਬੀ.ਸੀ.
(Centre for Addictions Research of BC)

ਫੋਰਸ ਸੋਸਾਇਟੀ ਫਾਰ ਕਿਡਜ਼ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ
(FORCE Society for Kids' Mental Health Care)

ਜੈਸੀ'ਜ਼ ਹੋਪ ਸੋਸਾਇਟੀ
(Jessie's Hope Society)

ਮੂਡ ਡਿਸਆਰਡਰਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਔਫ਼ ਬੀ.ਸੀ.
(Mood Disorders Association of BC)

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ:
ਦਾ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਇਨਫ਼ਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ
ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਟੌਲ-ਫ਼ਰੀ
1-800-661-2121 ਉੱਤੇ

ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰੋ
bcpartners@heretohelp.bc.ca

ਵੈਬ:
heretohelp.bc.ca

- ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ
Vancouver (Coastal Health Authority)
www.vch.ca
1-866-884-0888
- ਫ਼ਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ
Fraser Health Authority
www.fraserhealth.ca
1-877-935-5669
- ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਅਥਾਰਟੀ
Provincial Health Services Authority
www.phsa.ca
604-675-7400

ਆਤਮਘਾਤ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

Suicide Prevention

ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਤੋਂ ਬਾਹਰ: ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ ਦੇ ਨੰਬਰ, ਵਾਈਟ ਪੇਜਜ਼ (ਚਿੱਟੇ ਪੰਨਿਆਂ ਵਾਲੀ) ਫੋਨ ਡਰੈਕਟਰੀ ਦੇ ਮੁੱਢ ਵਿਚ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਭਾਗ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਫੋਨ ਲਾਈਨਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਇੰਟਰਵੈਨਸ਼ਨ ਐਂਡ ਸੁਆਸਾਈਡ ਪ੍ਰੈਵੈਨਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਔਫ਼ ਬੀ.ਸੀ. (ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਦਖਲ ਅਤੇ ਆਤਮਘਾਤ ਦੀ ਰੋਕ ਵਾਸਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਕੇਂਦਰ) Crisis Intervention and Suicide Prevention Centre of BC
1-800-SUICIDE
www.crisiscentre.bc.ca

ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ (ਡਪਰੈਸ਼ਨ) ਅਤੇ ਬਾਈਪੋਲਰ ਵਿਗਾੜ

Depression and Bipolar Disorder

- ਮੂਡ ਡਿਸਆਰਡਰਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਔਫ਼ ਬੀ.ਸੀ. (ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਮਨੋਵਿਗਾੜਾਂ ਦੀ ਸੰਸਥਾ) Mood Disorders Association of BC ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਗੁਰੁੱਪਾਂ ਦੀ (ਸਮੇਤ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ) ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਜਾਂ ਬਾਈਪੋਲਰ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਹੋਵੇ। ਕਿਸੇ ਗੁਰੁੱਪ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ, 604-873-0103 ਜਾਂ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ
www.mdabc.net

ਬੇਚੈਨੀ-ਰੋਗ (ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ)

Anxiety

- ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਔਫ਼ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ (ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੀ ਸੰਸਥਾ) Anxiety Disorders Association of British Columbia ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਬਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਚੇਤਨਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ
604-681-3400
www.anxietybc.com

ਜਣੇਪੇ-ਪਿਛੋਂ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ

Postpartum Depression and Anxiety

- ਪੈਸਿਫਿਕ ਪੋਸਟ ਪਾਰਟਮ ਸਪੋਰਟ ਸੋਸਾਇਟੀ, Pacific Post Partum Support Society ਜਣੇਪੇ ਪਿਛੋਂ ਸੰਕਟ ਵਿਚ ਘਿਰੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ। ਇਹ ਸੋਸਾਇਟੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਜਣੇਪੇ ਪਿਛੋਂ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਵਿਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ; ਅਤੇ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਮਾਵਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਭਾਵੁਕ ਸੰਕਟ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ। ਮਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਗਰੁੱਪ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਲਈ ਹੋਈ ਹੋਵੇ
604-255-7999
www.postpartum.org

- ਬੀ.ਸੀ. ਰੀਪ੍ਰੋਡਕਟਿਵ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਬੀ.ਸੀ. ਦਾ ਪੁਨਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) BC Reproductive Mental Health Program ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਹਾਰਾ ਗਰੁੱਪ ਲਾਉਣ ਵਿਚ ਅਤੇ ਇਕੱਲੀ ਇਕੱਲੀ ਲਈ ਸਾਈਕੋਆਟ੍ਰਿਕ (ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਕ) ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਮਨੋਵਿਗਾੜਾਂ (ਮੂਡ ਡਿਸਆਰਡਰਜ਼) ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਵੀ ਜੋ ਜਣੇਪੇ-ਪਿਛੋਂ ਗੰਭੀਰ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੰਮੈਨਜ਼ ਹਾਸਪੀਟਲ ਵਿਚ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਰੈਫਰਲ (ਲਿਖਤੀ ਹਦਾਇਤ) ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
604-875-2025
www.bcrmh.com

ਸਕਿਟਸੋਫਰੀਨੀਆ

Schizophrenia

- ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਕਿਟਸੋਫਰੀਨੀਆ ਸੋਸਾਇਟੀ, British Columbia Schizophrenia Society ਸਕਿਟਸੋਫਰੀਨੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ, ਪਬਲਿਕ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਸਾਹਿਤ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ
1-888-888-0029
www.bcss.org

ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਗਾੜ (ਈਟਿੰਗ ਡਿਸਆਰਡਰਜ਼)

Eating Disorders

- ਜੈਸੀ'ਜ਼ ਹੋਪ ਸੋਸਾਇਟੀ Jessie's Hope Society ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਬਾਲਗ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
604-466-4877
ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਟੌਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-877-288-0877
www.jessieshope.org
- ਈਟਿੰਗ ਡਿਸਆਰਡਰਜ਼ ਰੀਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ ਔਫ਼ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ Eating Disorders Resource Centre of British Columbia ਇਹ ਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਰੈਫਰਲ, ਤੇ ਵਿਦਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਅਜਿਹੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ
604-875-2084
ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਟੌਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-800-665-1822
www.disorderedeating.ca

ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦੇ ਵਿਗਾੜ (ਪ੍ਰਸਨੈਲਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰਜ਼)

Personality Disorders

- ਬਾਰਡਰਲਾਈਨ ਪ੍ਰਸਨੈਲਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (ਬਾਰਡਰਲਾਈਨ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੀ ਸੰਸਥਾ) Borderline Personality Disorder Association ਬਾਰਡਰਲਾਈਨ ਵਿਗਾੜ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੇ ਰਲਵੇਂ ਮਿਲਵੇਂ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਵਿਗਾੜ ਸਾਈਕੋਸਿਸ (ਮਨੋਰੋਗ) ਦੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ, ਜੋ ਕਦੇ ਜਾਂਦੇ ਵੀ ਹਨ ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ। ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬਾਰਡਰਲਾਈਨ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਲੱਭਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਇਕ ਸਹਾਰਾ ਗਰੁੱਪ ਵੀ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ।
250-717-3562
bpda@shaw.ca

ਐਲਜ਼ਾਈਮਰਜ਼ ਰੋਗ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਡਮੈਂਸ਼ੀਆ

Alzheimer's Disease and Related Dementia

- ਐਲਜ਼ਾਈਮਰਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ ਔਫ਼ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ Alzheimer Society of British Columbia (ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰਜ਼ ਰੋਗ ਲਈ ਸੰਸਥਾ)। ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਹਾਰਾ ਗਰੁੱਪ, ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸੂਬੇ ਭਰ ਵਿਚ ਇਕ ਸਰੋਤ ਕੇਂਦਰ (ਰੀਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ) ਹੈ

604-681-6530

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਟੌਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-800-667-3742

www.alzheimerbc.org

ਧਿਆਨ-ਦਾ-ਵਿਗਾੜ/ਅਤਿ-ਸਰਗਰਮੀ-ਵਿਗਾੜ

Attention Deficit/Hyperactivity Disorder, (ADD/ADHD)

- ਚਿਲਡਰਨ ਐਂਡ ਅਡਲਟਸ ਵਿੱਚ ਅਟੈਨਸ਼ਨ ਡੈਫਿਸਿਟ ਡਿਸਆਰਡਰਜ਼ (ਸੀ.ਐਚ.ਏ.ਡੀ.ਡੀ. ਕੈਨੇਡਾ ਇਨਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ) Children and Adults with Attention Deficit Disorders (CHADD Canada Inc.) | ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਸਹਾਰਾ ਗਰੁੱਪ ਧਿਆਨ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਸੌਖੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਗਰੁੱਪ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ, ਪ੍ਰਚਾਰ, ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਤੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚ ਚੇਤਨਾ ਲਿਆਉਣ ਵਾਸਤੇ ਵਿਦਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਫੋਨ: 604-222-4043 (ਵੈਨਕੂਵਰ ਚੈਪਟਰ) ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਹੋਰ ਚੈਪਟਰਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਵਾਸਤੇ ਦੇਖੋ: www.chaddcanada.org

ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ/ਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ

Parents of Children or Youth with Mental Illnesses

- ਫੋਰਸ (FORCE) ਸੋਸਾਇਟੀ ਫਾਰ ਕਿਡਜ਼ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ (ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਫੋਰਸ ਸੋਸਾਇਟੀ) FORCE Society for Kids' Mental Health Care ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ (ਮੈਨਡੇਟ) ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਚੇਤਨਾ ਵਧਾਉਣੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨੀ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣੀ ਹੈ। ਫੋਨ: 604-878-3400 ਜਾਂ 1-800-661-2121 (ਫੋਰ ਕਨੈਕਟ ਕਰਨ ਲਈ 2, 3, ਅਤੇ 1 ਵਾਲੇ ਬਟਨ ਦਬਾਓ) www.bckidsmentalhealth.org

ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਲਿੰਗਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਸਰਵਾਣੀਵਰਜ

Survivors of Child Sexual Abuse

- ਵੈਨਕੂਵਰ/ਰਿਚਮੰਡ ਇਨਸੈਸਟ ਐਂਡ ਸੈਕਸੁਅਲ ਅਬਜ਼ੂਜ਼ ਸੈਂਟਰ (ਫੈਮਿਲੀ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਐਂਡ ਗ੍ਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ) (Vancouver/Richmond Incest & Sexual Abuse Centre Family Services of Greater Vancouver) | ਇਹ ਸੋਸਾਇਟੀ ਲਿੰਗਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬੱਚਿਆਂ, ਟੀਨਏਜਰਾਂ, ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ (ਅਪਮਾਨ-ਨਾ-ਮੰਨਣ ਵਾਲੇ) ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਅਤੇ ਲਿੰਗਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਪਿਛੋਂ ਬਚਣ-ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ; ਇਹ ਬੋਝਾ ਚਿਰ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿਚ ਭਾਗ ਲੈਕੇ ਫੇਰ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਦਿੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। 604-874-2938 (ਵੈਨਕੂਵਰ) 604-279-7100 (ਰਿਚਮੰਡ)

ਅਮਲ

Addictions

- ਸਬਸਟੈਂਸ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਿੰਕ (ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਲਿੰਕ) Substance Information Link ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸੋਮਿਆਂ ਦਾ ਇਕ ਸਮੂਹਿਕ ਲਿੰਕ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ/ਦੋਸਤਾਂ, ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਅਤੇ ਪਾਲਿਸੀ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋ ਸਕੇ। ਇਹ ਸੂਚਨਾ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਅਡਿਕਸ਼ਨਜ਼ ਰੀਸਰਚ ਐਂਡ ਬੀ.ਸੀ. ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। www.silink.ca
- ਕਾਇਸਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ Kaiser Foundation ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ-ਗੂਸਤ ਪਦਾਰਥਕ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਅਮਲਾਂ ਨਾਲ ਵਿਗੜੇ ਵਰਤਾਰੇ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ; ਇਹ ਸੰਸਥਾ 'ਬੀ.ਸੀ. ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਐਨਲਾਈਨ ਸੈਂਟਰ' ਅਤੇ 'ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਐਂਡ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਇਨ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ' ਨੂੰ ਸਿਰਜਦੀ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰਖਦੀ ਹੈ। 604-681-1888 www.kaiserfoundation.ca
- ਬੀ.ਸੀ. ਅਲਕੋਹਲ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਰੈਫਰਲ ਸਰਵਿਸ (ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਡਰੱਗਾਂ ਉਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਸੇਵਾ) BC Alcohol and Drug Information and Referral Service ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਦੇ ਮਾਹਰ, ਸਮੱਸਿਆ-ਗੂਸਤ ਸੁਰਾਬ ਅਤੇ ਡਰੱਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਤੇ ਹਰ ਤਰਾਂ ਦੀ ਪੁਛਗਿਛ ਦਾ ਉਤੱਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਾਹਰ ਤਰਾਂ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਅੱਗੋਂ ਹੋਰ ਮਾਹਰਾਂ ਕੋਲ ਜਾਣ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਨਸ਼ਾ ਲਾਹੁਣ ਵਾਲੇ (ਡੀ-ਟਾਕਸ) ਕੇਂਦਰ, ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ। 604-660-9382 ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਟੌਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-800-663-1441



**BC Partners for
Mental Health and
Addictions Information**