BC Mental Health & Addiction Services

An agency of the Provincial Health Services Authority

ਕੈਲਟੀ ਰੀਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ
Kelty Resource Centre

ਕੈਲਟੀ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ ਮੁਫ਼ਤ, ਸਭ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਪ੍ਰਤੱਖ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੈ। ਇਹ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਅਮਲ ਸਬੰਧੀ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵੇਲ਼ੇ ਸਿਰ, ਢੁੱਕਵੀਂ, ਸਬੂਤਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਅਤੇ ਗਾਹਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਖਾਣ ਸਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਵੀ ਵਸੀਲੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਡੇ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਵਿੱਚ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਸੀਲੇ, ਵੈੱਬ-ਲਿੰਕਸ, ਤੱਥ ਵਰਕੇ, ਸਹਾਇਕ ਵਸਤ-ਵਲੇਵਾ, ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਹਵਾਲਾ ਪੁਸਤਕਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਸ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਗੜ੍ਹ ਵਾਲੀ "ਇੱਕ ਥਾਂ" ਵਜੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲੋੜਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਸੀਲਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸੈਂਟਰ ਬੀ.ਸੀ. ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਅਮਲ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ – ਬੀ.ਸੀ.ਐੱਮ.ਐੱਚ.ਏ.ਐੱਸ. (BC Mental Health and Addiction Services, BCMHAS) ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ.ਐੱਮ.ਐੱਚ.ਏ.ਐੱਸ. ਵੱਲੋਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਸੂਬਾਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਅਮਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕੇਂਦਰ ਲਈ ਕੈਲਟੀ ਪੈਟਰਿਕ ਡੈਨੇਹੀ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਹੌਸਪਿਟਲ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਉੱਦਮ ਨਾਲ ਫ਼ੰਡ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਆਪ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦਾ ਜਾਂ ਟੋਲ ਫ਼੍ਰੀ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬ-ਸਾਈਟ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਉਸਾਰੀ ਅਧੀਨ ਹੈ। ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦਾ ਸੰਪੂਰਨ ਭਾਗ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣ ਦੇ ਆਸਵੰਦ ਹਾਂ।

ਮੌਜੂਦਾ ਉਪਲਬਧ ਵਸੀਲੇ

ਅਮਲ ◆ ਗੁੱਸੇ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ◆ ਚਿੰਤਾ ◆ ਅਟੈਨਸ਼ਨ ਡੈਫ਼ੀਸਿਟ ਹਾਈਪਰ ਐਕਟੀਵਿਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰ ◆ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਕਾਰ ◆ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ◆ ਖਾਣ ਸਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ◆ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਸਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ◆ ਔਬਸੈਸਿਵ ਕੰਪਲਸਿਵ ਡਿਸਆਰਡਰ ◆ ਮਨੋ ਵਿਕਾਰ ◆ ਸਕਿਟਜ਼ੋਫ਼ਰੇਨੀਆ ◆ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ/ਬਚਾਅ ◆ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਫ਼ਟੜ ਕਰਨਾ ◆ ਤਣਾਉ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ◆ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ◆ ਸਦਮਾ

ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ

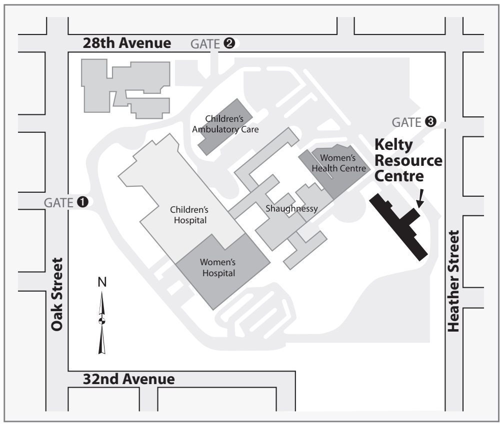
Kelty Resource Centre
Mental Health Building, Entrance #2
BC Children's Hospital Site
Room P3-302, 3rd Floor
4500 Oak Street, Vancouver, BC V6H 3N1

ਸਥਾਨਕ ਫ਼ੋਨ: 604-875-2084
ਟੋਲ ਫ਼੍ਰੀ: 1-800-665-1822
ਈ-ਮੇਲ: keltycentre@bcmhs.bc.ca
www.bcmhas.ca/keltyresourcecentre

ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਘੰਟੇ

ਸੋਮਵਾਰ	ਸਵੇਰ 10:00 ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 3:00 ਵਜੇ ਤੱਕ
ਮੰਗਲਵਾਰ	ਸਵੇਰ 9:00 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5:00 ਵਜੇ ਤੱਕ
ਬੁੱਧਵਾਰ	ਦੁਪਹਿਰ 1:00 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 7:00 ਵਜੇ ਤੱਕ
ਵੀਰਵਾਰ	ਦੁਪਹਿਰ 1:00 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 7:00 ਵਜੇ ਤੱਕ
ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ	ਦੁਪਹਿਰ 12:00 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5:00 ਵਜੇ ਤੱਕ

BC CHILDREN'S HOSPITAL
An agency of the Provincial Health Services Authority



BC Mental Health & Addiction Services
An agency of the Provincial Health Services Authority

ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨਾਂ
Help Lines for BC Children, Youth and Families

ਐਲਕੋਹੋਲ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਇਨਫ਼ੌਰਮੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਰੈਫ਼ਰਲ ਸਰਵਿਸ (Alcohol and Drug Information & Referral Service)

ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ: (604) 660-9382 ਟੋਲ ਫ਼੍ਰੀ: 1 800-663-1441

ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਡੀ–ਟੌਕਸ ਲਾਈਨ (D-Talks Line)

ਟੋਲ ਫ਼੍ਰੀ: 1 866-658-1221

ਨਸ਼ੇ ਛਡਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ’ਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲਾਈਨ ਸਵੇਰੇ 9 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ (Helpline for Children)

310-1234 (ਕਿਸੇ ਏਰੀਆ ਕੋਡ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ)

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਦੀ ਇਤਲਾਹ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ ਟੋਲ ਫ਼੍ਰੀ ਸੇਵਾ। ਪੇਅ ਫ਼ੋਨ ਤੋਂ ਵੀ ਇਹ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਫ਼ੋਨ (Kids Help Phone)

ਟੋਲ ਫ਼੍ਰੀ: 1 800-668-6868 www.kidshelpphone.ca

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਦੋ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ ਗੁਪਤ ਫ਼ੋਨ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ, ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬੀ.ਸੀ. ਦਾ ਆਤਮ–ਹੱਤਿਆ ਰੋਕਥਾਮ ਕੇਂਦਰ (Suicide Prevention Centre of BC)

1 800-SUICIDE (784-2433)

ਸੰਕਟ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਜਾਂ ਆਤਮ–ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਗੁਪਤ, ਗ਼ੈਰ–ਪਾਰਖੂ, ਮੁਫ਼ਤ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਸਹਾਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਫ਼ਸੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਹੌਟਲਾਈਨ (Youth in BC Distress Hotline)

ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ: (604) 872-3311 ਟੋਲ ਫ਼੍ਰੀ: 1 866-661-3311 www.youthinbc.com

ਹੰਗਾਮੀ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ 24 ਘੰਟੇ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਫ਼ੋਨ ਰਾਹੀਂ ਦਖ਼ਲ ਦੇਣ ਦੀ ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਦੁਪਹਿਰ 2 ਤੋਂ ਰਾਤ 12 ਵਜੇ ਤੱਕ ਇੱਕ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਕ ਨਾਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਰਾਹੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ

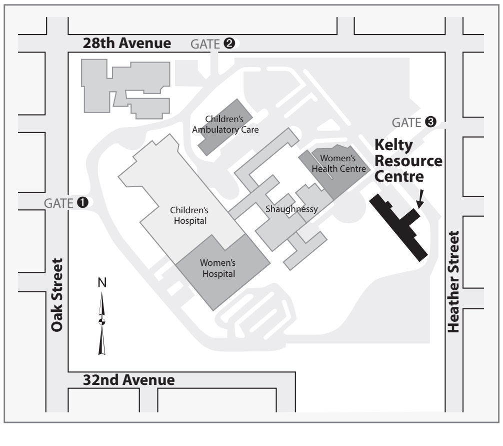
Kelty Resource Centre
Mental Health Building, Entrance #2
BC Children’s Hospital Site
Room P3-302, 3rd Floor
4500 Oak Street, Vancouver, BC V6H 3N1

ਸਥਾਨਕ ਫ਼ੋਨ: 604-875-2084
ਟੋਲ ਫ਼੍ਰੀ: 1-800-665-1822
ਈ–ਮੇਲ: keltycentre@bcmhs.bc.ca
www.bcmhas.ca/keltyresourcecentre

ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਘੰਟੇ

ਸੋਮਵਾਰ	ਸਵੇਰ 10:00 ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 3:00 ਵਜੇ ਤੱਕ
ਮੰਗਲਵਾਰ	ਸਵੇਰ 9:00 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5:00 ਵਜੇ ਤੱਕ
ਬੁੱਧਵਾਰ	ਦੁਪਹਿਰ 1:00 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 7:00 ਵਜੇ ਤੱਕ
ਵੀਰਵਾਰ	ਦੁਪਹਿਰ 1:00 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 7:00 ਵਜੇ ਤੱਕ
ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ	ਦੁਪਹਿਰ 12:00 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5:00 ਵਜੇ ਤੱਕ

BC CHILDREN’S HOSPITAL
An agency of the Provincial Health Services Authority



Printed on recycled paper.