

- Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần Là Gì? *(bảng tiếng Việt)*
- Nghiện Là Gì? *(bảng tiếng Việt)*
- Chứng Trầm Cảm *(bảng tiếng Việt)*
- Chứng Rối Loạn Tâm Thần Lưỡng Cực
- Chứng Trầm Cảm Hậu Sản *(bảng tiếng Việt)*
- Chứng Rối Loạn Tâm Thần Nhất Thời
- Các Chứng Rối Loạn Lo Âu *(bảng tiếng Việt)*
- Chứng Rối Loạn Âm Ảnh-Thời Thúc
- Chứng Rối Loạn Căng Thẳng Hậu Chấn Thương *(bảng tiếng Việt)*
- Chứng Rối Loạn Hoàng Sơ
- Chứng Tâm Thần Phân Liệt
- Các Chứng Rối Loạn Ăn Uống và Hình Ảnh Cơ Thể
- Bệnh Alzheimer's và Những Dạng Mắt Trí Khác
- Các Chứng Rối Loạn Đồng Thời: Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần và Các Vấn Đề Dùng Chất Kích Thích
- Chứng Rối Loạn do Rượu trong Thai Nhi
- Thuốc Lá
- Tự Sát: Các Dấu Hiệu Cần Cảnh Giác *(bảng tiếng Việt)*
- Những Cách Điều Trị Rối Loạn Tâm Thần
- Những Cách Điều Trị Khác về Rối Loạn Tâm Thần
- Những Cách Điều Trị Nghiện Ngập
- Bình Phục Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần
- Nghiện Ngập và Ngăn Ngừa Tái Phát
- Giảm Thiểu Tác Hại
- Ngăn Ngừa Nghiện Ngập
- Có Được Sức Khỏe Tâm Thần Tốt
- Căng Thẳng
- Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần và Nghiện Ngập tại Nơi Làm Việc
- Những Vấn Đề về Sức Khỏe Tâm Thần và Nghiện Ngập ở Người Cao Niên
- Trẻ Em, Thiếu Niên và Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần
- Thanh Thiếu Niên và Dùng Chất Kích Thích *(bảng tiếng Việt)*
- Hành Hạ Tinh Dục Trẻ Em: Một Vấn Đề Sức Khỏe Tâm Thần
- Tiếng Xấu và Kỳ Thị Quan Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần và Nghiện Ngập
- Các Vấn Đề về Sức Khỏe Tâm Thần và Nghiện Ngập Liên Văn Hóa
- Thất Nghiệp, Sức Khỏe Tâm Thần và Nghiện Ngập
- Gia Cư
- Các Phí Tồn Kinh Tế của Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần và Nghiện Ngập
- Các Phí Tồn Cá Nhân của Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần và Nghiện Ngập
- Vấn Đề Bạo Động
- Đối Phó với Những Cuộc Khủng Hoảng và Trường Hợp Khẩn Cấp về Sức Khỏe Tâm Thần
- Gia Đình và Bạn Bè Có Thể Làm Gì để Giúp *(bảng tiếng Việt)*
- ▶ **Nhờ Giúp về Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần *(bảng tiếng Việt)***
- Nhờ Trợ Giúp về Các Vấn Đề Dùng Chất Kích Thích

Nhờ Giúp về Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần

Getting Help for Mental Disorders

Có lẽ phần quan trọng nhất trong việc chăm sóc an sinh tâm thần và cảm xúc của một người là biết khi nào phải nhờ giúp và nhờ ở đâu.

Nhiều người cho rằng họ có thể phải lo liệu các khó khăn hàng ngày thì còn giờ đâu mà lo lắng về cảm nghĩ của họ, chứ đừng nói đến chuyện tìm đến người khác để nhờ giúp. Nhưng đôi khi xảy ra trục trặc trong cuộc sống—chẳng hạn như một căn bệnh nặng, ly dị đau đớn hoặc bị khủng hoảng tinh thần đột ngột—làm cho người đó mất hết khả năng và chỉ cảm thấy tuyệt vọng và tràn ngập đau khổ.

Người đó có thể tránh né bạn bè và gia đình, việc làm của họ có thể bắt đầu suy thoái hoặc họ khó thức dậy vào buổi sáng. Nếu các triệu chứng này và những triệu chứng khác kéo dài hơn vài tuần, người đó có thể cần được người ngoài giúp để xác định nguyên nhân bị mất tinh thần và tìm cách cải thiện an sinh.

Vì mỗi người đều phản ứng khác nhau trước các hoàn cảnh và biến cố, các dấu hiệu cho thấy đau khổ tâm thần hoặc cảm xúc có thể rõ rệt hoặc rất phớt nhẹ. Một số người bị trầm cảm nhẹ trong nhiều năm mà vẫn không nhận thấy là họ thiếu sức và khó vui hưởng cuộc sống như trước. Những người khác có thể bắt đầu cảm thấy khổ sở mà không rõ nguyên nhân. Sở dĩ như vậy là vì một số bệnh tâm thần như chứng tâm thần phân liệt hoặc hưng trầm cảm có thể phát ra đột ngột. Những bệnh này bắt nguồn từ các yếu tố sinh lý hoặc di truyền mà đôi khi hoàn toàn không liên hệ gì đến các biến cố trong cuộc sống. Vì cảm xúc thường thay đổi hàng ngày, nhiều người khó phân biệt các dấu hiệu của bệnh tâm thần với những thay đổi tâm trạng lên xuống bình thường trong cuộc sống.

Michael Koo, 34 tuổi, nói rằng anh có những lúc bị trầm cảm nhẹ trong hầu hết cuộc đời trưởng thành của anh. Trong một lúc nào đó, anh xuống 15 cân Anh và trở nên khó chịu và tránh né mọi người đến mức không muốn ở gần đứa con bốn tuổi của anh.

Tuy nhiên, Koo nói rằng khi anh gia nhập một cộng đồng gia cư hợp tác (co-op housing) thì anh mới biết là anh cần được giúp. Anh nói: “Tôi bắt đầu nhận thấy không phải ai cũng xuống tinh thần như tôi.” Koo nói rằng anh bắt đầu cảm thấy đỡ hơn khi anh áp dụng những bước chấm dứt tình trạng cô lập. “Đối với tôi, trầm cảm là không tiếp xúc với người khác.”

Nay anh luôn tâm niệm rằng anh sẽ nhờ những người khác giúp bất cứ khi nào anh cảm thấy buồn, giận hoặc tràn ngập xúc động. Anh nói: “Tôi sẽ nói với một người nào đó là tôi cần hai phút để trút bỏ mọi bực dọc”.

Gia đình và bạn hữu thường là những người đầu tiên nhận thấy có điều gì không ổn. Đôi khi chỉ cần lắng nghe một người bạn hoặc thân nhân là đủ để giúp người đó vượt qua giai đoạn khó khăn. Vào

Làm Thế Nào để Tôi Biết Tôi Có Cần Nhờ Giúp Hay Không?

How Do I Know if I Need Help?

- Tôi không nhớ lần cuối cùng tôi thích làm việc gì đó là khi nào
- Tôi cảm thấy bị tràn ngập cảm giác giận dữ hoặc tuyệt vọng
- Tôi không còn cảm thấy gì nữa
- Trước đây tôi khỏe mạnh, nhưng nay tôi luôn luôn cảm thấy hơi bệnh
- Tôi ăn nhiều hơn hoặc ít hơn trước nhiều
- Thói quen của tôi về giấc ngủ đã thay đổi
- Tôi có khuynh hướng thức dậy là cảm thấy buồn
- Càng ngày tôi càng không muốn làm việc
- Tôi có vẻ không thể tiếp tục cuộc sống kể từ khi bạn/người phối ngẫu/thân nhân của tôi chết
- Có quá nhiều mâu thuẫn ở nhà, tôi sợ sẽ đổ vỡ gia đình tôi
- Tôi đã phải đối phó bằng cách uống rượu nhiều và/hoặc dùng ma túy
- Đôi khi tôi chỉ muốn chấm dứt hết

những lúc khác, điều tốt nhất mà bạn hữu và gia đình có thể làm là bày tỏ quan ngại của mình với người đó và khuyến khích họ hẹn với một chuyên viên chăm sóc sức khỏe.

Ngay cả khi có gia đình và bạn hữu yểm trợ, người đó vẫn có thể không muốn nhờ giúp. Những lý do thông thường là vì họ nghĩ rằng họ phải tự lo lấy, không tin vào chuyên viên chăm sóc sức khỏe, sợ xấu hổ và kỳ thị khi bị bệnh tâm thần và cho rằng những cách điều trị sức khỏe tâm thần không có hiệu quả. Thí dụ, một cuộc thăm dò ý kiến năm 2003 của Hội Sức Khỏe Tâm Thần Canada thấy rằng chỉ có một phần ba người Canada biết là những cách điều trị mới cho chứng trầm cảm và lo âu có hiệu quả hơn, an toàn và có thể chịu được, và chỉ có 12% tin rằng thuốc thực sự có thể giúp người bị trầm cảm hoặc lo âu không phát triệu chứng, chứ không phải chỉ đối phó hữu hiệu hơn với các triệu chứng.

Điều trị sớm là yếu tố then chốt để khôi phục ý thức an sinh (cải tiến cuộc sống) và không cho các triệu chứng bệnh tâm thần dần dần trở nặng thêm.

Có nhiều loại yểm trợ. Nếu quý vị hoặc thân nhân cảm thấy tuyệt vọng và cần được giúp ngay, quý vị có thể gọi số điện thoại hotline khủng hoảng có in ở mặt trong bia trước của điện thoại niên giám địa phương. Quý vị cũng có thể gọi cho trung tâm sức khỏe tâm thần địa phương hoặc đến phòng cấp cứu của bệnh viện địa phương.

Nếu không, bước đầu hay nhất cũng có thể là đến bác sĩ gia đình. Bác sĩ có thể khám kỹ để loại bỏ bất cứ nguyên nhân thể chất nào gây ra các quan

Những Nguồn Thẩm Định, Điều Trị và Yểm Trợ

Some Supportive Actions For Specific Mental Illnesses

- Bác sĩ
- Các chuyên viên sức khỏe tâm thần
- Các chương trình trợ giúp nhân viên
- Các trung tâm sức khỏe tâm thần cộng đồng
- Các khoa tâm thần của bệnh viện hoặc phòng tâm thần cho bệnh nhân ngoại trú
- Các chương trình liên kết với viện đại học hoặc trường y khoa
- Các cơ quan dịch vụ gia đình/xã hội
- Các y viện và cơ sở tư nhân
- Ngoài việc điều trị, gia nhập một nhóm tương trợ có thể giúp ích được
- Một số người cũng thấy có hiệu quả khi được các chuyên viên trị bệnh theo cách khác điều trị chẳng hạn như trị bệnh theo cách tự nhiên hoặc châm cứu

ngại về sức khỏe tâm thần. Sau đó, bác sĩ có thể giới thiệu quý vị đến những nguồn yểm trợ khác như bác sĩ tâm thần, tâm lý gia hoặc nhân viên tư vấn gia đình. Các chuyên viên này có thể giúp chẩn đoán và đề nghị một chương trình điều trị thích hợp.

Một số người thấy nên kết hợp chương trình điều trị chuyên môn với những dạng yểm trợ khác như đến một nhà cố vấn tinh thần, một tổ chức cộng đồng hoặc một nhóm tự giúp.

Những nhóm tự giúp là những người có các kinh nghiệm tương tự yểm trợ lẫn nhau. Những nhóm này thường có trọng tâm nhất định như trầm cảm, lạm dụng tình dục trẻ em, lên cơn hốt hoảng hoặc quan ngại nào khác về sức khỏe tâm thần. Theo Hội Sức Khỏe Tâm Thần Canada (Canadian Mental Health Association – CMHA), nhiều người sẽ cảm thấy đỡ hơn khi nhìn thấy các dấu hiệu phục hồi ở những người khác và biết rằng không phải chỉ có họ bị bệnh đó.

Những người có nhu cầu về sức khỏe tâm thần, bạn hữu và thân nhân của họ có thể tìm hiểu thêm về các dịch vụ và biện pháp yểm trợ sức khỏe tâm thần bằng cách liên lạc với một hoặc nhiều cơ quan cộng đồng có tên dưới đây.

XUẤT XỨ SOURCES

Information Services Vancouver. Red Book Online. 33rd edition. 2002. Xem ngày 5 Tháng Hai, 2003, tại. 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. Trích ngày 16 Tháng Giêng, 2006, tại www.cmha.bc.ca/advocacy/other_research.

Những nguồn xuất xứ được cập nhật vào năm 2006

Nhờ Giúp Ở Đâu tại BC Where to Get Help in BC

Đường Dây Thông Tin Sức Khỏe Tâm Thần (Mental Health Information Line)

Hệ thống tự động 24 giờ liệt kê các tổ chức và dịch vụ sức khỏe tâm thần trong cộng đồng quý vị và ghi âm thông tin về nhiều đề tài từ lo âu, chứng ăn nhiều và trầm cảm cho đến nạn bạo hành trong gia đình, chứng tâm thần phân liệt và những khó khăn do việc dùng ma túy gây ra.

Nhân viên Phân Hội BC của CMHA phụ trách đường dây này từ 9 giờ sáng – 4 giờ chiều, Thứ Hai-Thứ Sáu; người gọi ngoài những giờ này luôn có thể nghe tin tức thu âm và nhắn tin lại. Số điện thoại miễn phí trong BC: 1-800-661-2121 (hoặc 604-669-7600 trong vùng Lower Mainland)

Tập Hướng Dẫn Sức Khỏe BC (BC Healthguide)

Thông tin về hơn 2,500 đề tài thông thường về sức khỏe, phương thức y khoa và những nguồn trợ giúp khác cho cư dân tại BC. Kho dữ liệu sức khỏe an ninh này có dữ kiện trích từ Healthwise® Knowledgebase được giới y khoa phê chuẩn. Đăng trên mạng tại www.bchealthguide.org

Đường Dây Y Tá BC (BC Nurseline)

Có một đường dây điện thoại miễn phí thông tin và cố vấn về sức khỏe. Do các y tá chính thức phụ trách, đường dây này làm việc 24 giờ mỗi ngày mỗi ngày, 7 ngày mỗi tuần. Các dịch vụ này cũng được cung cấp cho người điếc hoặc lãng tai, và có dịch vụ thông dịch sang 130 ngôn ngữ. Số điện thoại miễn phí trong BC 1-866-215-4700 (604-215-4700 trong vùng Lower Mainland, và 1-866-889-4700 cho người điếc và lãng tai. Cũng có một dược sĩ làm việc qua đường dây này mỗi ngày từ 5 giờ chiều đến 9 giờ sáng)

Các Cơ Quan Y Tế BC (BC Health Authorities)

- *Cơ Quan Y Tế Miền Bắc (Northern Health Authority)*
www.northernhealth.ca
- *Cơ Quan Y Tế Nội Địa (Interior Health Authority)*
www.interiorhealth.ca
1-250-862-4200
- *Cơ Quan Y Tế Vancouver Island (Vancouver Island Health Authority)*
www.viha.ca
1-877-370-8699
- *Cơ Quan Y Tế Duyên Hải Vancouver (Vancouver Coastal Health Authority)*
www.vch.ca
1-866-884-0888
- *Cơ Quan Y Tế Fraser (Fraser Health Authority)*
www.fraserhealth.ca
1-877-935-5669
- *Cơ Quan Y Tế Tỉnh Bang (Provincial Health Services Authority)*
www.phsa.ca
604-675-7400

Các Cơ Quan Hợp Tác:

Partners:

Hội Các Chứng Rối Loạn Lo Âu British Columbia
(Anxiety Disorders Association of British Columbia)

Hội Tâm Thần Phân Liệt British Columbia
(British Columbia Schizophrenia Society)

Hội Sức Khỏe Tâm Thần Canada, Phân Hội BC
(Canadian Mental Health Association, BC Division)

Trung Tâm Khảo Cứu Nghiện Ngập BC
(Centre for Addictions Research of BC)

Hội Chăm Sóc Sức Khỏe Tâm Thần Trẻ Em FORCE
(FORCE Society for Kids' Mental Health Care)

Hội Hy Vọng của Jessie
(Jessie's Hope Society)

Hội Các Chứng Rối Loạn Tâm Trạng BC
(Mood Disorders Association of BC)

Muốn biết thêm chi tiết, xin gọi cho Đường Dây Thông Tin Sức Khỏe Tâm Thần BC tại số **1-800-661-2121**

hoặc email cho bcpartners@heretohelp.bc.ca

web: heretohelp.bc.ca

Ngăn ngừa tự sát

Suicide Prevention

Ngoài vùng Lower Mainland: những số điện thoại đường dây khủng hoảng được liệt kê trong phần Community Services (Các Dịch Vụ Cộng Đồng) ở đầu điện thoại niên giám Quyển Trắng. Những đường dây này cũng có thể chuyển cho quý vị đến toàn dịch vụ khẩn cấp sức khỏe tâm thần.

- *Trung Tâm Can Thiệp Khủng Hoảng và Phòng Ngừa Tự Sát BC (Crisis Intervention and Suicide Prevention Centre of BC)*
1-800-SUICIDE
www.crisiscentre.bc.ca

Trầm cảm và rối loạn tâm thần lưỡng cực

Depression and Bipolar Disorder

- *Hội Các Chứng Rối Loạn Tâm Trạng BC (Mood Disorders Association of BC)* yểm trợ những nhóm tương trợ cho người bị trầm cảm hoặc rối loạn tâm thần lưỡng cực, gia đình và bạn hữu của họ. Gọi số 604-873-0103 để tìm một nhóm tại khu vực quý vị hoặc www.md-abc.net

Lo âu

Anxiety

- *Hội Các Chứng Rối Loạn Lo Âu British Columbia (Anxiety Disorders Association of British Columbia)* quảng bá về các chứng rối loạn lo âu và các chương trình điều trị
604-681-3400
www.anxietybc.com

Trầm cảm và lo âu hậu sản

Postpartum Depression and Anxiety

- *Hội Trợ Giúp Hậu Sản Thái Bình Dương (Pacific Post Partum Support Society)* chuyên yểm trợ các nhu cầu của các bà mẹ đau khổ hậu sản và gia đình họ. Có yểm trợ qua điện thoại cho phụ nữ, và gia đình họ, mà đang bị trầm cảm và/hoặc lo âu hậu sản, cũng như cho phụ nữ đang có thai và bị đau khổ cảm xúc. Nhân viên được huấn luyện hướng dẫn những nhóm phụ nữ có con này
604-255-7999
www.postpartum.org
- *Chương Trình Sức Khỏe Tâm Thần Sinh Dục BC (BC Reproductive Mental Health Program)* có những nhóm tương trợ và tham vấn tâm thần từng người cho phụ nữ bị rối loạn tâm trạng khi có thai, và bị trầm cảm hậu sản nặng. Ngoài Bệnh Viện Phụ Nữ BC. Cần được bác sĩ giới thiệu.
604-875-2025
www.bcrmh.com

Tâm thần phân liệt

Schizophrenia

- *Hội Tâm Thần Phân Liệt British Columbia (British Columbia Schizophrenia Society)* cung cấp dịch vụ yểm trợ, giáo dục công cộng, tài liệu và thông tin cho người bị bệnh tâm thần phân liệt và gia đình họ
1-888-888-0029
www.bcsmh.org

Các chứng rối loạn về ăn uống

Eating Disorders

- *Hội Hy Vọng của Jessie (Jessie's Hope Society)* yểm trợ cho phụ nữ trưởng thành bị rối loạn ăn uống, và gia đình họ
604-466-4877, số miễn phí tại BC:
1-877-288-0877
www.jessieshope.org
- *Trung Tâm Tài Nguyên Các Chứng Rối Loạn về Ăn Uống British Columbia (Eating Disorders Resource Centre of British Columbia)* là một dịch vụ thông tin, giới thiệu và giáo dục để giải quyết các khó khăn cho người bị các chứng rối loạn ăn uống và gia đình, bạn hữu họ và các chuyên viên sức khỏe quan tâm
604-875-2084
số miễn phí tại BC: 1-800-665-1822
www.disorderedeating.ca

Các Chứng Rối Loạn Nhân Cách

Personality Disorders

- *Hội Rối Loạn Nhân Cách Chưa Rõ Hẳn (Borderline Personality Disorder Association)* yểm trợ cho người được chẩn đoán bị chứng rối loạn nhân cách chưa rõ hẳn và gia đình họ, và có các nhóm tương trợ.
250-717-3562
bpda@shaw.ca

Bệnh Alzheimer's và chứng mất trí liên hệ

Alzheimer's Disease and Related Dementia

- *Hội Tâm Thần Phân Liệt British Columbia (Alzheimer Society of British Columbia)* là trung tâm tài nguyên trợ giúp tại tỉnh bang để thông tin và cung cấp những nhóm tương trợ và dịch vụ cho cộng đồng
604-681-6530
số miễn phí tại BC: 1-800-667-3742
www.alzheimerbc.org

Chứng Rối Loạn Thiếu Chú Ý/Quá Năng Động

Attention Deficit/Hyperactivity Disorder

- *Trẻ Em và Người Lớn Bị Các Chứng Rối Loạn Thiếu Chú Ý (Children and Adults with Attention Deficit Disorders (CHADD Canada Inc.))* là nhóm tương trợ cha mẹ được thành lập để cải thiện cuộc sống của những người bị ADD và những người chăm sóc cho họ. Yểm trợ gia đình, bệnh vực, giáo dục nhận thức cho công chúng và giới chuyên nghiệp
604-222-4043 (Phân Hội Vancouver)
www.chaddcanada.org (để biết các phân hội khác ở BC)

Cha mẹ của trẻ/thiếu niên bị bệnh tâm thần

Parents of Children/Youth with Mental Illness

- *Hội Chăm Sóc Sức Khỏe Tâm Thần Trẻ Em FORCE (FORCE Society for Kids' Mental Health Care)* có nhiệm vụ quảng bá cho nhiều người biết về các triệu chứng bệnh tâm thần ở giới trẻ và trợ giúp gia đình tìm hiểu tin tức và nhờ giúp.
604-878-3400 hoặc 1-800-661-2121 (rời bấm số 2, 3 và 1 để nói máy)
www.bckidsmentalhealth.org

Nạn nhân bị lạm dụng tình dục thuở bé

Survivors of Child Sexual Abuse

- *Trung Tâm về Loạn Luân & Hãm Hại Tình Dục Vancouver/Richmond (Các Dịch Vụ Gia Đình Vùng Greater Vancouver) (Vancouver/Richmond Incest & Sexual Abuse Centre (Family Services of Greater Vancouver))* cung cấp biện pháp can thiệp ngắn hạn và cố vấn dài hạn cho trẻ em, thiếu niên bị lạm dụng tình dục, những người trong gia đình không phải là thủ phạm và người lớn bị lạm dụng tình dục
604-874-2938 (Vancouver)
604-279-7100 (Richmond)

Nghiện ngập

Addictions

- *Nguồn Thông Tin về Chất Kích Thích (Substance Information Link)* là một nguồn danh bạ tài nguyên trợ giúp cá nhân, gia đình/bạn hữu, những nơi cung cấp dịch vụ, và những nhà soạn chính sách để ngăn ngừa hoặc giảm thiểu tác hại của việc dùng chất kích thích.
Từ Centre for Addictions Research of BC (Trung Tâm Khảo Cứu Nghiện Ngập BC).
www.silink.ca
- *Tổ Chức Gây Quỹ Kaiser (Kaiser Foundation)* làm việc để trợ giúp các cộng đồng trong việc ngăn ngừa và giảm bớt tình trạng tác hại của việc dùng ma túy gây vấn đề và các hành vi nghiện ngập; lập và duy trì ‘Trung Tâm Mạng Thông Tin Nghiện Ngập BC’ và ‘Danh Bạ Các Dịch Vụ về Nghiện Ngập tại British Columbia’
604-681-1888
www.kaiserfoundation.ca
- *Dịch Vụ Thông Tin và Giới Thiệu Rượu và Ma Túy BC (BC Alcohol and Drug Information and Referral Service)* có các chuyên viên thông tin và giới thiệu trả lời về tất cả mọi khía cạnh dùng rượu và ma túy. Họ thông tin, và giới thiệu, đến nhiều dịch vụ khác nhau gồm dịch vụ cố vấn, trung tâm giải độc, trung tâm điều trị nội trú và những nhóm tự giúp.
604-660-9382
số điện thoại miễn phí tại BC
1-800-663-1441



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