

बी.सी. में मानसिक स्वास्थ्य और नशीले पदार्थों के उपयोग से संबंधित बहु-भाषाई सेवाएं

सेवाएं प्राप्त करने के लिए आपकी भाषा आप के लिए बाधा नहीं बननी चाहिए।

यदि आप बी.सी. में रहते हैं, तो आपके लिए बहुत सारी भाषाओं में स्वास्थ्य-संभाल सेवाएं उपलब्ध हैं। यहाँ मानसिक स्वास्थ्य और नशीले पदार्थों के उपयोग से संबंधित कुछ सेवाओं के बारे संक्षेप में विवरण दिया गया है।

बहुत सारी टेलीफोन सेवाओं के लिए, जब आप पहले ऑपरेटर से बात करते हैं तब आपको उस भाषा का नाम बोलने की ज़रूरत होगी जिसमें आपको सेवा चाहिए, जैसे कि हिन्दी में सेवाएं लेने के लिए आप "हिन्दी" शब्द बोलें।

प्रांत-व्यापी सेवाएं

8-1-1

टेलीफोन: 8-1-1

भाषाएँ: 130+

किसी नर्स, डाइटिशियन या फार्मासिस्ट से फ़ोन पर बात करने के लिए 8-1-1 पर कॉल करें। जब आप कॉल करते हैं, तो ऑपरेटर को बताएं कि आपको किस भाषा में सेवा चाहिए, और वे आपको उस दुभाषिये (इंटरपरेटर) से जोड़ेंगे जो आपकी भाषा बोलता होगा।

8-1-1 ऐसी किसी भी डाक्टरी परिस्थिति में मदद कर सकता है जो ऐमरजेंसी नहीं है। ऐमरजेंसी के समय कृपया इसकी बजाय 9-1-1 पर कॉल करें। 9-1-1 कई भाषाओं में उपलब्ध है। यदि हो सके तो ऐमरजेंसी से जुड़ी कोई भी जानकारी अंग्रेजी में दें और उस के बाद उस भाषा का नाम बोलें जिस में आप को मदद चाहिए।

अल्कोहल ऐंड ड्रग रैफ़रल सेवा

टेलीफोन: 1-800-663-1441

भाषाएँ: अनेक

अल्कोहल ऐंड ड्रग रैफ़रल सेवा बी.सी. में लोगों को नशीले पदार्थों के उपयोग और नशे की लत से संबंधित मुफ़्त, और गोपनीय ढंग से सलाह प्रदान कर सकती है। यदि आप 'विदड्रॉअल मैनेजमेंट' (डिटॉक्स), कार्ऊस्लिंग, इलाज, संसाधन या सहायता प्रदान करने वाली संस्थाओं की तलाश कर रहे हैं, तो वे मदद कर सकते हैं।

बी.सी. में मानसिक स्वास्थ्य और नशीले पदार्थों के उपयोग से संबंधित बहु-भाषाई सेवाएं

310 मानसिक स्वास्थ्य सहायता

टेलीफोन: 310-6789

भाषाएँ: 140+

भावनात्मक सहायता और मानसिक स्वास्थ्य संबंधित जानकारी के लिए बी.सी. में कहीं भी 310-6789 (कोई एरिया कोड नहीं) पर कॉल करें। आपको फ़ोन पर प्रतीक्षा नहीं करनी पड़ेगी और फ़ोन लाइनें कभी व्यस्त नहीं मिलेंगी। यह लाईन मानसिक स्वास्थ्य का संकट (mental health crises) जैसी ऐमरजेंसी स्थितियों में मदद नहीं कर सकती - यदि आप या आपके आस-पास कोई व्यक्ति संकट में है, तो कृपया इसके बजाय आप 9-1-1 पर कॉल करें।

1-800-SUICIDE

टेलीफोन: 1-800-784-2433

भाषाएँ: 140+

यह उन लोगों के लिए एक 'क्राइसिस लाइन' (crisis line) है जिन्हें आत्महत्या करने के ख्याल आते हैं या जो किसी और के बारे में चिंतित हैं जो आत्महत्या कर सकता है। वे आत्महत्या के बारे में भावनात्मक सहायता और उस के बारे में जानकारी भी प्रदान कर सकते हैं।

बहुसांस्कृतिक मानसिक स्वास्थ्य

वैबसाइट: [बहुसांस्कृतिक मानसिक स्वास्थ्य](#)

भाषाएँ: 20+

यह वैबसाइट मानसिक स्वास्थ्य और तंदरुस्ती के बारे में 20 से अधिक भाषाओं में लिखित रूप में संसाधन और सामग्री प्रदान करती है, और इस के साथ ही बहुभाषी सेवाओं के कुछ लिंक भी प्रदान करती है। अधिक जानने के लिए वैबसाइट पर जाएं।

कैनेडियन एसोसिएशन ऑफ़ मैन्टल हैल्थ

वैबसाइट: [Canadian Association of Mental Health](#)

भाषाएँ: 25+

मानसिक स्वास्थ्य, तंदरुस्ती और नशे की लत के बारे में जानकारी 25 से अधिक भाषाओं में प्राप्त करें।

बी.सी. में मानसिक स्वास्थ्य और नशीले पदार्थों के उपयोग से संबंधित बहु-भाषाई सेवाएं

लोअर मेनलैंड में सेवाएं

SUCCESS फाउंडेशन (हिंदी में उपलब्ध नहीं)

वेबसाइट: [SUCCESS Foundation](#)

भाषाएँ: कैंटोनीज़, मैंडरिन, कोरियाई, फ़ारसी-दारी, यूक्रेनी

यह फाउंडेशन कॉल करने वालों को पांच भाषाओं में भावनात्मक सहायता प्रदान करती है और उन्हें लाभदायक कम्प्यूनिटी संस्थाओं के साथ जोड़ती है। प्रत्येक भाषा की अपनी फ़ोन लाइन होती है। सही फ़ोन नंबर खोजने के लिए वेबपेज पर जाएं।

[DiverseCITY](#)

टेलीफोन: 604-547-1202

भाषाएँ: हिंदी, पंजाबी, मैंडरिन, अरबी, स्पैनिश और उर्दू

DiverseCITY मानसिक स्वास्थ्य और नशीले पदार्थों के उपयोग की परेशानी वाले लोगों और परिवारों के लिए छह भाषाओं में सहायता प्रदान करती है। यह सहायता मुफ्त, हमदर्दी भरे भाव से, सांस्कृतिक रूप से उचित और गोपनीय ढंग से दी जाती है। इस के लिए आपको अंग्रेजी में एक फॉर्म भरना होगा या फिर सेवाएं शुरू करने की कार्यवाही करने के लिए इनके दफ्तर को कॉल करने की आवश्यकता होगी।

मूविंग फ़ौरवर्ड (Moving Forward)

वेबसाइट: [Moving Forward](#)

भाषाएँ: हिंदी, पंजाबी, उर्दू, मैंडरिन, कैंटोनीज़ और इन के इलावा बहुत सारी भाषाएं

मूविंग फ़ौरवर्ड (Moving Forward) आपको बहुत सारी भाषाओं में मुफ्त, कम समय के लिए काउंसिलिंग (short-term counselling) और कम लागत वाली लंबे समय के लिए काउंसिलिंग (low-cost long-term counselling) के साथ जोड़ सकता है। वे मानसिक स्वास्थ्य, तंदरुस्ती, नशीले पदार्थों के उपयोग की चुनौतियां और सदमे से बाहर आने के लिए सहायता प्रदान करते हैं। आपको अंग्रेजी में एक [intake form](#) भरने की ज़रूरत होगी।