

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਬਹੁ-ਭਾਸ਼ਾਈ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਬਣਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੇ ਔਪਰੇਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾਮ ਕਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਵਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, "ਪੰਜਾਬੀ" ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਣ ਲਈ "ਪੰਜਾਬੀ" ਸ਼ਬਦ ਬੋਲੋ।

ਸੁਬਾ-ਵਿਆਪੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

8-1-1

ਟੈਲੀਫੋਨ: 8-1-1

ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ: 130+

ਫੋਨ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਨਰਸ, ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 8-1-1 'ਤੇ ਕੌਲ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੌਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਔਪਰੇਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਜੋੜਨਗੇ।

8-1-1 ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਡਾਕਟਰੀ ਪਰਿਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਕੋਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ 9-1-1 'ਤੇ ਕੌਲ ਕਰੋ। 9-1-1 ਸੇਵਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦਿਓ, ਫਿਰ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾਮ ਕਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਐਲਕੋਹਲ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਰੈਫਰਲ ਸੇਵਾ

ਟੈਲੀਫੋਨ: 1-800-663-1441

ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ: ਕਈ ਸਾਰੀਆਂ

ਐਲਕੋਹਲ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਰੈਫਰਲ ਸੇਵਾ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲਤ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ 'ਵਿਦਫ਼ੋਲ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ' (ਡੀਟੋਕਸ), ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ, ਇਲਾਜ, ਸਰੋਤ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਬਹੁ-ਭਾਸ਼ਾਈ ਸੇਵਾਵਾਂ

310 ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ

ਟੈਲੀਫੋਨ: 310-6789

ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ: 140+

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ 310-6789 (ਕੋਈ ਏਰੀਆ ਕੋਡ ਨਹੀਂ) 'ਤੇ ਕੌਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਨ 'ਤੇ ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਨ ਲਾਈਨ ਕਦੇ ਵਿਅਸਤ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਹ ਲਾਈਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ 9-1-1 'ਤੇ ਕੌਲ ਕਰੋ।

1-800-SUICIDE

ਟੈਲੀਫੋਨ: 1-800-784-2433

ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ: 140+

ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ ਹੈ ਜੋ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹਨ। ਇਹ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਹੁ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਵੈਬਸਾਈਟ: [ਬਹੁ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ](#)

ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ: 20+

ਇਹ ਵੈਬਸਾਈਟ 20 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਲਿਖਤੀ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਬਹੁਭਾਸ਼ਾਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਲਿੰਕ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਔਫ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ

ਵੈਬਸਾਈਟ: [ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਔਫ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ](#)

ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ: 25+

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ 25 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖੋ।

ਲੇਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ

SUCCESS ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ (ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ)

ਵੈਬਸਾਈਟ: [SUCCESS ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ](#)

ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ: ਕੈਟੋਨੀਜ਼, ਮੈਂਡਰਿਨ, ਕੋਰੀਆਈ, ਫਾਰਸੀ-ਦਾਰੀ, ਯੂਕਰੇਨੀ

ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਕੌਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪੰਜ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭਦਾਇਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਆਪਣੀ ਫੋਨ ਲਾਈਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਹੀ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਵੈਬਪੇਜ 'ਤੇ ਜਾਓ।

DiverseCITY

ਟੈਲੀਫੋਨ: 604-547-1202

ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ: ਪੰਜਾਬੀ, ਹਿੰਦੀ, ਮੈਂਡਰਿਨ, ਅਰਬੀ, ਸਪੈਨਿਸ਼ ਅਤੇ ਉਰਦੂ

DiverseCITY ਛੇ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸੰਭਾਲ ਮੁਫਤ, ਹਮਦਰਦੀ ਭਰੀ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਢੁੱਕਵੀਂ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਫਾਰਮ ਭਰਨ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ ਕੌਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਮੁਵਿੰਗ ਫ਼ੋਰਵਰਡ

ਵੈਬਸਾਈਟ: [ਮੁਵਿੰਗ ਫ਼ੋਰਵਰਡ](#)

ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ: ਪੰਜਾਬੀ, ਹਿੰਦੀ, ਉਰਦੂ, ਕੈਟੋਨੀਜ਼, ਮੈਂਡਰਿਨ ਅਤੇ ਹੋਰ

'ਮੁਵਿੰਗ ਫ਼ੋਰਵਰਡ' (Moving Forward) ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਥੇਰੇਪੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਘੱਟ ਲਾਗਤ ਵਾਲੀ ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਰਿਕਵਰੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ [ਇਨਟੈਕ ਫਾਰਮ](#) ਭਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।