

برٹش کولمبیا میں ذہنی صحت اور منشیات کے استعمال کی کثیرالسانی خدمات

آپ کی زبان آپ کو خدمات تک رسائی سے نہیں روک سکتی۔

اگر آپ برٹش کولمبیا میں رہتے ہیں، تو آپ کو کئی زبانوں میں صحت کی دیکھ بھال کی خدمات دستیاب ہیں۔ یہ مضمون ان میں سے کچھ کا جائزہ پیش کرے گا جو دماغی صحت اور منشیات کے استعمال سے متعلق تعاون کے بارے میں دستیاب ہیں۔

اکثر ٹیلی فون خدمات کیلئے، آپ کو پہلے آپریٹر کو اپنی زبان کا نام انگریزی میں بتانا ہوگا۔ مثال کے طور پر، "اردو" کہیں۔

صوبہ بھر میں خدمات

8-1-1

ٹیلی فون: 8-1-1

زبانیں: 130 سے زیادہ

فون پر نرس، غذائی ماہر یا فارماسٹ سے بات کرنے کے لیے 8-1-1 پر کال کریں۔ جب آپ کال کریں تو آپریٹر کو بتائیں کہ آپ کو کس زبان میں سروس کی ضرورت ہے، اور وہ آپ کو آپ کی زبان کے مترجم سے بات کرائیگا۔

فون نمبر 8-1-1 کسی بھی غیر ہنگامی طبی مسئلے میں مدد کر سکتا ہے۔ اگر یہ ایمر جنسی ہے، تو براہ کرم اس کی بجائے 9-1-1 پر کال کریں۔ 9-1-1 کی خدمت بہت سی زبانوں میں دستیاب ہے۔ اگر ہو سکے تو ہنگامی صورتحال کے بارے میں معلومات انگریزی میں دیں، اس کے بعد مزید تفصیلات کیلئے اپنی پسند کی زبان کا نام انگریزی بتائیں۔

الکوہل اینڈ ڈرگ ریفرل سروس

ٹیلی فون: 1-800-663-1441

زبانیں: متعدد

الکوہل اینڈ ڈرگ ریفرل سروس برٹش کولمبیا میں لوگوں کو منشیات کے استعمال اور لت کے بارے میں مفت اور خفیہ مشورہ فراہم کر سکتی ہے۔ اگر آپ منشیات سے نجات کے انتظام (منشیات کے منفی اثرات سے چھٹکارا حاصل کرنے) سے متعلق مشاورت، علاج، وسائل یا سپورٹ گروپس تلاش کر رہے ہیں، تو وہ آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

310 مینٹل ہیلتھ سپورٹ

ٹیلی فون: 310-6789

زبانیں: 140 سے زیادہ

جذباتی مدد اور دماغی صحت کی معلومات کیلئے برٹش کولمبیا میں کہیں بھی 310-6789 (ایریا کوڈ کی ضرورت نہیں) پر کال کریں۔ آپ کو انتظار نہیں کرنا پڑے گا اور نہ ہی مصروف سگنل ملے گا۔ یہ لائن ذہنی صحت کے بحران جیسے ہنگامی حالات میں مدد نہیں کر سکتی۔ اگر آپ یا آپ کا کوئی قریبی شخص بحران میں ہے، تو براہ کرم اس کی بجائے 9-1-1 کو کال کریں۔

برٹش کولمبیا میں ذہنی صحت اور منشیات کے استعمال کی کثیرالسانی خدمات

1-800-SUICIDE

ٹیلی فون: 1-800-663-1441

زبانیں: 140 سے زیادہ

یہ ان لوگوں کیلئے ایک کرائس لائن ہے جو خودکشی کرنے کے خیالات محسوس کر رہے ہیں یا جو کسی اور کے بارے میں پریشان ہیں کہ وہ اپنی جان لے سکتے ہیں۔ یہ جذباتی مدد اور خودکشی کے بارے میں بھی معلومات فراہم کر سکتے ہیں۔

کثیرالثقافتی ذہنی صحت

ویب سائٹ: [Multicultural Mental Health](#)

زبانیں: 20 سے زیادہ

یہ ویب سائٹ 20 سے زیادہ زبانوں میں ذہنی صحت اور تندرستی کے بارے میں تحریری وسائل اور مواد فراہم کرتی ہے، ساتھ ہی کثیرالسانی خدمات کے کچھ لنکس بھی مہیا کرتی ہے۔ مزید معلومات کیلئے ویب سائٹ ملاحظہ کریں۔

کینیڈین ایسوسی ایشن آف مینٹل ہیلتھ

ویب سائٹ: [Canadian Association of Mental Health](#)

زبانیں: 25 سے زیادہ

25 سے زیادہ زبانوں میں ذہنی صحت، تندرستی اور لت کے بارے میں معلومات حاصل کریں۔

لوور مین لینڈ میں خدمات

SUCCESS فاؤنڈیشن (اردو میں دستیاب نہیں)

ویب سائٹ: [SUCCESS](#) فاؤنڈیشن

زبانیں: مینڈارن، کینٹونیز، کورین، فارسی، دری، یوکرینی

فاؤنڈیشن کال کرنے والوں کو پانچ زبانوں میں جذباتی مدد فراہم کرتی ہے اور انہیں مفید کمیونٹی وسائل سے جوڑتی ہے۔ ہر زبان کی اپنی فون لائن ہے۔ صحیح فون نمبر تلاش کرنے کیلئے ویب پیج ملاحظہ کریں۔

DiverseCITY

ٹیلی فون: 604-547-1202

زبانیں: عربی، ہندی، مینڈارن، پنجابی، ہسپانوی اور اردو

DiverseCITY چھ زبانوں میں ذہنی صحت اور مادے کے استعمال کے خدشات والے لوگوں اور خاندانوں کی مدد کرتا ہے۔ دیکھ بھال مفت، ہمدردانہ، ثقافتی طور پر باخبر اور رازدارانہ ہے۔ چیزوں کو ترتیب دینے کیلئے آپ کو انگریزی میں ایک فارم پُر کرنے یا دفتر کو فون کرنے کی ضرورت ہوگی۔

برٹش کولمبیا میں ذہنی صحت اور منشیات کے استعمال کی کثیرالسانی خدمات

آگے کی طرف پیش رفت (Moving Forward)

ویب سائٹ: [Moving Forward](#)

زبانیں: پنجابی، ہندی، اردو، مینڈارن، کینٹونیز اور کئی دوسری

آگے کی طرف پیش قدمی (Moving Forward) آپ کو بہت سی زبانوں میں مفت مختصر مدتی مشاورت اور کم لاگت طویل مدتی مشاورت کی خدمات سے جوڑ سکتا ہے۔ وہ دماغی صحت، تندرستی، منشیات کے استعمال کے چیلنجز، اور صدمے سے بحالی کیلئے مدد فراہم کرتے ہیں۔ آپ کو انگریزی میں ایک ان ٹیک فارمہپر کرنا ہوگا۔