दक्षिण एशियाई समुदायों के लिए संसाधन

मानसिक स्वास्थ्य और नशीले पदार्थों की लत सभी समुदायों और जीवन के सभी क्षेत्रों के लोगों को प्रभावित करते हैं। इस बारे जागरूकता बढ़ रही है कि हमारे मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देना और मानसिक स्वास्थ्य और नशीले पदार्थों की लत की चुनौतियों का सामना कर रहे व्यक्तियों की सहायता करना महत्वपूर्ण है।

प्रत्येक समुदाय की अपनी व्यक्तिगत ज़रूरतें होती हैं, और बी.सी. की देखभाल प्रणाली, देखभाल तक पहुँच करने के लिए विभिन्न किस्म के रास्ते और दृष्टिकोण प्रदान करती है। बी.सी. में दक्षिण एशियाई समुदायों के सदस्यों के लिए इसका मतलब है लोअर मेनलैंड (Lower Mainland) और इस के इलावा और कई स्थानों पर सांस्कृतिक रूप से सक्षम और समुदायों द्वारा संचालित पहलकदमियाँ।

खास तौर पर दक्षिण एशियाई समुदायों को सहायता प्रदान करने के लिए बहुत सारे ग्रुप हैं, जिन में छोटी वोलन्टीयर टीमों से लेकर हैल्थ अथौरिटियों द्वारा संचालित बड़ी पहलकदमियाँ तक मौजूद हैं। आपके लिए इन में से कुछ के बारे जानकारी नीचे दी गई है!

संस्थाएं

बी.सी. की सबसे बड़ी ताकत यहाँ के लोग हैं। इसके प्रमाण स्वरूप, पूरे प्रांत में बहुत सारी ऐसी संस्थाएं हैं जो समुदायों द्वारा संचालित हैं और खास तौर पर मानसिक स्वास्थ्य और नशीले पदार्थों की लत की चुनौतियों से जूझ रहे लोगों की मदद करने के लिए काम करती हैं। नीचे दी गई संस्थाएं विशेष रूप से, बी.सी. में खास तौर पर दक्षिण एशियाई समुदायों के साथ काम करने के लिए बनी हैं। यदि आप इनके बारे अधिक जानकारी चाहते हैं या इनके साथ जुड़ना चाहते हैं, तो उनकी वैबसाइटों पर जाएँ!

साऊथ एशियन हैल्थ इंस्टिट्यूट (SAHI)

SAHI का उद्देश्य सांझेदारी और सामुदायिक सहभागिता पर ध्यान केंद्रित करते हुए सांस्कृतिक रूप से प्रासंगिक 'आउटरीच' (लोगों तक पहुँचने) के माध्यम से दक्षिण एशियाई लोगों की स्वास्थ्य संबंधी आवश्यकताओं को पूरा करना है।

SAHI फ्रेज़र हैल्थ के क्षेत्र में दक्षिण एशियाई समुदायों की तंदरुस्ती को सशक्त बनाने और उन में सुधार लाने के लिए हैल्थ केयर सिस्टम में सेवाओं तक पहुँच करने, दक्षिण एशिया की अलग-अलग भाषाओं में संसाधनों और वोलन्टीयर करने के अवसरों का पता लगाने में सहायता प्रदान करती है। SAHI के बारे में अधिक जानने के लिए उनकी वैबसाईट पर जाएँ और स्वास्थ्य संबंधी विषयों पर जानकारी के लिए उनके WhatsApp ग्रुपों से जुड़ें।

साऊथ एशियन मैन्टल हैल्थ अलाइन्स (SAMHAA)

साऊथ एशियन मैन्टल हैल्थ अलाइन्स एक गैर-लाभकारी सामुदायिक संस्था है जिसका उद्देश्य बी.सी. में दक्षिण एशियाई समुदायों के सभी सदस्यों के लिए मानसिक स्वास्थ्य और तंदरुस्ती को बढ़ावा देना है। SAMHAA की स्थापना शर्मिन्दगी की भावना को कम करने के लिए और मानसिक स्वास्थ्य के महत्व के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए की गई थी।

दक्षिण एशियाई समुदायों के लिए संसाधन

स्टूडैंटस ओवरकमिंग सब्सटैन्स यूज़ डिसऔरडर ऐंड ऐडिक्शनस (SOUDA)

स्टूडैंटस ओवरकमिंग सब्सटैन्स यूज़ डिसऔरडर ऐंड ऐडिक्शनस (Students Overcoming Substance Use Disorder and Addictions) की स्थापना ज़हरीले नशीले पदार्थों के संकट के दौरान नस्लीय वर्ग के समुदायों को आने वाली रुकावटों को कम करने और उन की सहायता करने के लिए की गई थी। SAMHAA की एक पहलकदमी के तौर पर वे बी.सी. में दक्षिण एशियाई समुदायों के सदस्यों के लिए 'आऊटरीच' और उन की ज़रूरतों के लिए आवाज़ उठाने का काम करते हैं। उन की सेवाओं के बारे ताज़ा जानकारी बनाए रखने के लिए उनके Facebook या Twitter पर जाएं।

शेर वैनकूवर

'शेर वैनकूवर' (Sher Vancouver) मैट्रो वैनकूवर में दक्षिण एशियाई 'कुईर' (queer) लोगों और उनके दोस्तों और परिवारों को सामाजिक सहायता (आपने आसपास रहने वाले लोगों से मिलने वाली सुपोर्ट) प्रदान करता है। वे काऊँस्लिंग, एक जैसे अनुभव सांझा करने के आधार पर एक-दूसरे से सहायता (peer support) रैफ़रल और संसाधनों के साथ-साथ 'आऊटरीच' और वर्कशौपें प्रदान करते हैं। उनके काम के बारे में अधिक जानने के लिए या उनके पॉडकास्ट को सुनने के लिए उन की वैबसाईट पर जाएँ!

सेवाएं

दक्षिण एशियाई समुदायों के लिए विशेष रूप से तैयार की गई बहुत सारी सेवाएं और प्रोग्राम कम्यूनिटी संस्थाओं, हैल्थ अथौरिटियों और अन्य संगठनों द्वारा पेश किए जाते हैं। उनमें से बहुत सारे लोअर मेनलैंड (Lower Mainland) में स्थित हैं, जहां बी.सी. की दक्षिण एशियाई आबादी का अधिकांश हिस्सा रहता है, और कुछ संस्थाएं 'वर्चुअल' रूप से (दूर से) भी सहायता प्रदान करती हैं।

रौशनी क्लिनिक

फ्रेज़र हेल्थ द्वारा संचालित रौशनी क्लिनिक, दक्षिण एशियाई समुदायों में शराब और नशीले पदार्थों के उपयोग की चुनौतियों का सामना कर रहे पुरुषों और महिलाओं (19+) को सहायता सेवाएं प्रदान करता है। इन सेवाओं में परामर्श (consultation), इनटेक (intake), काऊँस्लिंग और दवा-आधारित इलाज शामिल हैं। वे अंग्रेज़ी, पंजाबी और हिंदी में सेवाएं प्रदान करते हैं जिस में सांस्कृतिक संदर्भ से और समुदाय के विशेष मुद्दों पर आधारित सेवाओं पर विशेष ध्यान दिया जाता है।

पाथ टू फ्रीडम

पाथ टू फ्रीडम (Path to Freedom) सर्री में एक ऐसी फैसिलिटी है जहां पर रह कर नशीले पदार्थों की लत का इलाज करवाया जा सकता है, जो सांस्कृतिक रूप से अनुकूल सहायता प्रदान करती है। स्टाफ़ पंजाबी, हिंदी, उर्दू के साथ-साथ अंग्रेजी में भी सेवाएं प्रदान करता है, और यह प्रोग्राम व्यक्तिगत/ग्रुप थैरेपी (individual/group therapy), आपने साथियों द्वारा मूल्यांकन (peer assessment), परिवारिक काऊँस्लिंग (family counselling) और इस फैसिलिटी को छोड़ने के बाद देखभल की योजना प्रदान करता है ताकि लोगों को भाईचारे में फिर से एकीकृत करने में मदद की जा सके।

दक्षिण एशियाई समुदायों के लिए संसाधन

साऊथ एशियन कम्यूनिटी हब

साऊथ एशियन कम्यूनिटी हब दक्षिण एशियाई समुदायों में व्यक्तियों और परिवारों के लिए सहायता प्रदान करने के लिए अंग्रेज़ी, पंजाबी और हिन्दी भाषाओं में लोगों के साथ जुड़ता है। वे लोगों को 'हार्म रिडक्शन सप्लाई (नुकसान को कम करने के लिए इस्तेमाल की जाने वाली वस्तुएं), विदड्रॉल मैनेजमैंट (नशा छोड़ने में होने वाली प्रक्रियाओं के समय देखभाल) सेवाओं और इलाज के प्रोग्रामों के साथ-साथ अन्य सामाजिक सहायताएं, जैसे कि आमदन सहायता (income supports), फूड बैंक और काऊँस्लिंग तक पहुंच करने में मदद करते हैं।

DIVERSEcity नशीले पदार्थों के उपयोग संबंधी काऊँस्लिंग

DIVERSEcity कम्यूनिटी सुपोर्ट सर्विसिस पर पंजाबी, हिंदी और उर्दू के साथ-साथ और भी बहुत सारी भाषाओं में सांस्कृतिक तौर पर संवेदनशील ढंग से बहुत किस्म की सामाजिक सहायता सेवाएं प्रदान की जाती हैं। उनके पास परिवारों और युवाओं के लिए मानसिक स्वास्थ्य संबंधी काऊँस्लिंग के विकल्प हैं, और साथ ही प्रवासी वर्करों (migrant workers) के लिए एक विशेष ड्रॉप-इन ग्रुप भी है। वे नशीले पदार्थों का उपयोग करने वालों के लिए काऊँस्लिंग भी प्रदान करते हैं। प्रोग्रामों की विस्तृत श्रेणियों के बारे अधिक जानकारी के लिए उन की वैबसाईट पर जाएं।

आर्चवेअ सुपोर्ट ग्रुप

आर्चवेअ कम्युनिटी सर्विसिस अपने ऐबट्सफोर्ड ऐडिक्शनज़ सैंटर के माध्यम से बहुत सारे अलग-अलग प्रोग्राम प्रदान करती है, जिसमें विशेष रूप से दक्षिण एशियाई पुरुषों की रिकवरी में सहायता के लिए सुपोर्ट ग्रुप और दक्षिण एशियाई महिलाओं की तंदरुस्ती के लिए एक और ग्रुप शामिल है। पहले ग्रुप का उद्देश्य उन लोगों के लिए सहायता प्रदान करना है जो अपने जीवन पर नियंत्रण वापस लाने और नशीले पदार्थों की लत से दूर जाने की कोशिश कर रहे हैं, जबकि महिलाओं के ग्रुप में व्यापक विषयों को संबोधित किया जाता है, जिसमें आत्म-संभाल (self-care), तनाव के साथ निपटना (stress management), अच्छे संबंध (healthy relationships) और बच्चों के पालन-पोषण के लिए सुझाव (parenting tips) शामिल हैं। सेवाएं हिंदी, उर्दू और पंजाबी में उपलब्ध हैं। अधिक जानने के लिए सैंटर से संपर्क करें, या उनकी सेवाओं को विस्तार में देखने के लिए उनकी वैबसाईट पर जाएँ!

मूविंग फॉरवर्ड फैमिली सर्विसिस

मूविंग फॉरवर्ड पूरे बी.सी. के लोगों को मुफ्त और कम लागत वाली काऊँस्लिंग के विकल्प प्रदान करता है, जिसमें कम सेवाएं प्राप्त करने वाले समुदायों की सहायता करने पर ध्यान केंद्रित किया जाता है। वे जीवन के हुनरों, रिश्तों, नशीले पदार्थों के उपयोग की चुनौतियों और बच्चों के पालन-पोषण में कोचिंग की पेशकश करते हैं, और इस के साथ-साथ सदमे, तनाव, क्रोध, नशीले पदार्थों के दुरुपयोग, दु: ख, हानि, उदासीनता, चिंता और बहुत सारे और मुद्दों के लिए काऊँस्लिंग प्रदान करते हैं।

मूविंग फॉरवर्ड हिंदी, पंजाबी, उर्दू और बंगाली भाषाओं में वर्चुअल और 'इन-पर्सन'(व्यक्तिगत तौर पर) वर्कशॉपें और सुपोर्ट ग्रुप भी आयोजित करता है, जिसमें नशीले पदार्थों की लत वाले लोगों के लिए सुपोर्ट ग्रुप भी शामिल हैं। आने वाले कार्यक्रम देखने के लिए उन का वैब कैलन्डर देखें।

दक्षिण एशियाई समुदायों के लिए संसाधन

संसाधन

पढ़ने और दूसरों के साथ सांझा करने के लिए सामग्री खोज रहे हैं? कई संस्थाओं ने अपनी सामग्री का पंजाबी, हिंदी और उर्दू में अनुवाद किया है।

फ्रेज़र हैल्थ से ज़हरीले नशीले पदार्थों की सप्लाई के संकट के बारे संसाधन

साऊथ एशियन हैल्थ इंस्टिट्यूट ज़हरीले नशीले पदार्थों के संकट के बारे डाऊनलोड करने योग्य सामग्री की पेशकश करता है, जिसमें बहुत सारी दक्षिण एशियाई भाषाओं में हैंडआउट्स, पोस्टर और वीडियो शामिल हैं, ताकि आप अपने आप को और अपने प्रियजनों को ज़हरीले नशीले पदार्थों से बचाने के तरीकों के बारे में अधिक जान सकें। SAHI ने अपने ज़हरीले नशीले पदार्थों के संकट संबंधी अभियान के हिस्से के रूप में पंजाबी, हिंदी और उर्दू में वीडियो का एक सैट भी तैयार किया है, जिसका लक्ष्य गलतफहमियों को खत्म करना और नशीले पदार्थों के उपयोग से संबंधित शर्मिन्दगी की भावना को दूर करना है। आप सभी वीडियो यहाँ देख सकते हैं!

HealthyMindsBC बच्चों के पालन-पोषण संबंधी माता-पिता के लिए सहायता

HealthyMindsBC एक ऐसा प्रोग्राम हैं जो बाल एवं परिवार विकास मंत्रालय द्वारा संचालित किया जाता है, ताकि माता-पिता और बच्चों की संभाल करने वालों को बच्चों के जीवन में तनाव और चिंता जैसी चीजों से बाहर आने में मदद करने के लिए सहायता दी जा सके। उनके पास सभी उम्र के बच्चों के माता-पिता के लिए डाऊनलोड करने योग्य संसाधन हैं, जो पंजाबी, उर्दू और हिंदी के साथ-साथ बहुत सारी अन्य भाषाओं में भी उपलब्ध हैं।

बहुभाषी सहायता

क्या आप अनेक भाषाओं में उपलब्ध सेवाएँ खोजने में रुचि रखते हैं? अधिक जानने के लिए हमारे बहुभाषी सहायता के पृष्ठ पर जाएं। आप इस सामग्री को पंजाबी, उर्दू और हिंदी में देख सकते हैं।

इस लेख में दिए संसाधनों और सेवाओं का उद्देश्य बी.सी. में दक्षिण एशियाई समुदायों की सेवा करना है, लेकिन अन्य सेवाएं विभिन्न भाषाओं में सांस्कृतिक रूप से सक्षम संभाल भी प्रदान कर सकती हैं। आप हमेशा मानसिक स्वास्थ्य सहायता लाइन (mental health support line) को 310-6789 (कोई एरिया कोड नहीं) पर कॉल कर सकते हैं, बी.सी. में कहीं भी - वे कई दक्षिण एशियाई भाषाओं में सेवा प्रदान करते हैं। और यदि आप किसी खास किस्म की सेवा की तलाश कर रहे हैं जो इस सूची में मौजूद नहीं है, तो आप किसी नर्स से सलाह के लिए 8-1-1 पर कॉल करने का भी प्रयास कर सकते हैं। आपके पूछने पर वे आपके द्वारा चुनी गई भाषा में एक दुभाषिया (interpreter) प्रदान करेंगे। आप जिस पहले ऑपरेटर से बात करते हैं, बस उसे आप उस भाषा का नाम अंग्रेजी में कहें जिस की आपको आवश्यकता है। उदाहरण के लिए, हिन्दी के लिए "हिन्दी" कहें।