

ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਸਰੋਤ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਸਾਰੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਹਰੇਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਲੋੜਾਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਸੰਭਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਸਤਿਆਂ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਲੇਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਰੱਥ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ।

ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ ਵੱਲੰਟੀਅਰ ਟੀਮਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਿਹਤ ਅਥੋਰਿਟੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਤੱਕ, ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਸੰਸਥਾਵਾਂ

ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਤਾਕਤ ਇੱਥੋਂ ਦੇ ਲੋਕ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣ ਵਜੋਂ, ਸੂਬੇ ਭਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲੜਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ!

ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਹੈਲਥ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ (SAHI)

SAHI ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦਿਆਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਢੁਕਵੀਂ ਪਹੁੰਚ ਰਾਹੀਂ, ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।

SAHI ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਸਮਝਣ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਵੱਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। SAHI ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ [ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ](#) ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੈਟਸਐਪ (WhatsApp) ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।

ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਲਾਇੰਸ (SAMHAA)

ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਲਾਇੰਸ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫਾ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। SAMHAA ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।

ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਸਰੋਤ

ਸਟੂਡੈਂਟਸ ਓਵਰਕਮਿੰਗ ਸਬਸਟੈਂਸ ਯੂਜ਼ ਡਿਸਔਰਡਰ ਐਂਡ ਐਡਿਕਸ਼ਨਸ (SOUDA)

ਸਟੂਡੈਂਟਸ ਓਵਰਕਮਿੰਗ ਸਬਸਟੈਂਸ ਯੂਜ਼ ਡਿਸਔਰਡਰ ਐਂਡ ਐਡਿਕਸ਼ਨ (Students Overcoming Substance Use Disorder and Addictions) ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸੰਕਟ ਦੌਰਾਨ ਨਸਲੀ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। SAMHAA ਦੀ ਇੱਕ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਵਜੋਂ, ਉਹ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ [ਫੇਸਬੁੱਕ](#) ਜਾਂ [ਟਵਿੱਟਰ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸ਼ੇਰ ਵੈਨਕੂਵਰ

ਸ਼ੇਰ ਵੈਨਕੂਵਰ (Sher Vancouver) ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ 'ਕੁਈਅਰ' (queer) ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ, ਸਾਥੀ ਸਹਾਇਤਾ (peer support), ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਜਾਂ ਰਿਫਰਲ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਉਟਰੀਚ ਅਤੇ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੌਡਕਾਸਟ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਲਈ [ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ](#) ਦੇਖੋ।

ਸੇਵਾਵਾਂ

ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਸਿਹਤ ਅਥੋਰਿਟੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੇਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਅਧਾਰਤ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਆਬਾਦੀ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਿੱਸਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਰਚੁਅਲ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਰੌਸ਼ਨੀ ਕਲੀਨਿਕ

[ਰੌਸ਼ਨੀ ਕਲੀਨਿਕ](#), ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ (19+) ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ (consultation), ਇਨਟੇਕ (intake), ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਦਵਾਈ-ਅਧਾਰਤ ਇਲਾਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਉਹ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਹਿੰਦੀ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੱਥਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਸੇਵਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਾਥ ਟੂ ਫ੍ਰੀਡਮ

[ਪਾਥ ਟੂ ਫ੍ਰੀਡਮ ਸਰ੍ਰੀ](#) ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਫੈਸਿਲਿਟੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲਤ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਢੁੱਕਵੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਟਾਫ਼ ਪੰਜਾਬੀ, ਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਉਰਦੂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਅਕਤੀਗਤ/ਗਰੁੱਪ ਥੈਰੇਪੀ, ਪੀਅਰ ਮੁਲਾਂਕਣ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਫੈਸਿਲਿਟੀ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਸਰੋਤ

ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੱਥ

[ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੱਥ](#) ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਹਿੰਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਪਲਾਈਆਂ, ਵਿਦਭੌਅਲ (ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ) ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹੋਰ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਮਦਨ ਸਹਾਇਤਾ, ਫੂਡ ਬੈਂਕਾਂ ਅਤੇ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

DIVERSEcity ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ

[DIVERSEcity ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੁਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸਿਸ](#) ਪੰਜਾਬੀ, ਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਉਰਦੂ ਸਮੇਤ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਾਜ਼ੁਕ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਲੜੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਕਾਮਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਡ੍ਰੌਪ-ਇਨ ਗਰੁੱਪ ਵੀ ਹੈ। ਉਹ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਲੜੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ](#)।

ਆਰਚਵੇਅ ਸੁਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ

ਆਰਚਵੇਅ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਸ ਆਪਣੇ [ਐਬਟਸਫੋਰਡ ਐਡਿਕਸ਼ਨਜ਼ ਸੈਂਟਰ](#) ਰਾਹੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਇੱਕ ਹੋਰ ਗਰੁੱਪ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਗਰੁੱਪ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਾਪਸ ਲੈਣ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾਖੇਰੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ, ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ (stress management), ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਿੰਦੀ, ਉਰਦੂ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਸਤਾਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਲਈ [ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ](#)।

ਮੁਵਿੰਗ ਫ਼ੋਰਵਰਡ ਫੈਮਿਲੀ ਸਰਵਿਸਿਸ

[ਮੁਵਿੰਗ ਫ਼ੋਰਵਰਡ](#) ਬੀ.ਸੀ. ਭਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਘੱਟ ਲਾਗਤ ਵਾਲੀ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸੇਵਾ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਕੋਚਿੰਗ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨਾਲ ਹੀ ਸਦਮੇ, ਤਣਾਅ, ਗੁੱਸੇ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਮੈਗ, ਨੁਕਸਾਨ, ਉਦਾਸੀਨਤਾ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਲਈ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਮੁਵਿੰਗ ਫ਼ੋਰਵਰਡ ਪੰਜਾਬੀ, ਹਿੰਦੀ, ਉਰਦੂ ਅਤੇ ਬੰਗਾਲੀ ਵਿੱਚ ਵਰਚੁਅਲ ਅਤੇ 'ਇਨ-ਪਰਸਨ' (ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ) ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ ਵੀ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਾਖੇਰੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ [ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੈੱਬ ਕੈਲੰਡਰ ਦੇਖੋ](#)।

ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਸਰੋਤ

ਸਰੋਤ

ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਕਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ, ਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਉਰਦੂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਤੋਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਦੇ ਸੰਕਟ ਬਾਰੇ ਸਰੋਤ

ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਹੈਲਥ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੰਕਟ ਬਾਰੇ [ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਯੋਗ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ](#) ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈਂਡਆਊਟ, ਪੋਸਟਰ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਉਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ। SAHI ਨੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੰਕਟ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਹਿੰਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਪੰਜਾਬੀ, ਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਉਰਦੂ ਵਿੱਚ ਵੀਡੀਓ ਦਾ ਇੱਕ ਸੈੱਟ ਵੀ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਗਲਤਫਹਿਮੀਆਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ [ਇੱਥੇ ਸਾਰੀਆਂ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖ](#) ਸਕਦੇ ਹੋ।

HealthyMindsBC ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ

HealthyMindsBC ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜੋ ਬਾਲ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ [ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਯੋਗ ਸਰੋਤ](#) ਹਨ, ਜੋ ਪੰਜਾਬੀ, ਉਰਦੂ ਅਤੇ ਹਿੰਦੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕਈ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਬਹੁਭਾਸ਼ੀ ਵਸੀਲੇ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਵਸੀਲੇ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ? ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ [ਬਹੁਭਾਸ਼ੀ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੇ ਸਾਡੇ ਪੰਨੇ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ, ਉਰਦੂ ਅਤੇ ਹਿੰਦੀ ਵਿੱਚ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਲੇਖ ਵਿਚਲੇ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਪਰ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਮਰੱਥ ਸੰਭਾਲ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 310-6789 (ਕੋਈ ਏਰੀਆ ਕੋਡ ਨਹੀਂ) 'ਤੇ ਕੌਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ - ਉਹ ਕਈ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਇਸ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਰਸ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਈ 8-1-1 'ਤੇ ਕੌਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਚੋਣਵੀਂ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੁਬਾਸ਼ੀਆ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉਣਗੇ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਬੱਸ ਉਸ ਪਹਿਲੇ ਐਂਪਰੇਟਰ ਨੂੰ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਾਮ ਕਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਲੈਣ ਲਈ "ਪੰਜਾਬੀ" ਸ਼ਬਦ ਕਹੋ।