



Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all

ब्रिटिश कोलंबिया में नवागंतुकों के लिए

कैनेडियन तौर-तरीकों के बारे में जानकारी



घर पर, स्कूल में और स्वास्थ्य के बारे में

आपने कैनेडा में रहन-सहन के विषय में कई बातें पहले ही पढ़ी या सुनी होंगी। लेकिन यह कुछ सामान्य चीजों को याद रखने में मदद कर सकता है जो कैनेडियन सोचते हैं, विश्वास करते हैं और करते हैं।

मूल निवासी लोग उस भूमि के मूल निवासी हैं जिसे अब कैनेडा कहा जाता है।

कैनेडा कई अलग-अलग देशों और संस्कृतियों के लोगों का भी घर है। उन्होंने 500 साल से भी पहले यहां आना शुरू किया था।

कैनेडा में, लोगों का कोई भी विशेष समूह दूसरे समूह से बेहतर नहीं माना जाता है। यह विचार यहां रहने वाले लोगों के बीच शांति बनाए रखने में मदद करता है।

कैनेडा में प्रत्येक व्यक्ति को समान अधिकार हैं। यहां तक कि बच्चों के भी अधिकार हैं। माता-पिता, शिक्षक और अन्य वयस्क बच्चों के साथ मार-पीट या उनकी उपेक्षा नहीं कर सकते। यदि कोई व्यक्ति जानता है कि किसी बच्चे को बहुत चोट लगी है, तो उन्हें बाल संरक्षण एजेंसी को इसकी सूचना देनी चाहिए।

प्रत्येक व्यक्ति को बुनियादी स्वतंत्रता है। हर कोई जो वह चाहे वह महसूस कर सकता है, सोच सकता है और विश्वास कर सकता है।



कैनेडा में लोग कई बातों से असहमत होते हैं। सहमत नहीं होना सामान्य है। लेकिन कुछ नियम हैं। किसी व्यक्ति की धार्मिक या सामाजिक मान्यताएं दूसरे लोगों को नुकसान नहीं पहुंचा सकतीं। जब हर कोई सम्मान और दया दिखाता है, तो हर कोई सुरक्षित और संरक्षित महसूस करता है।

क्या आप जानते हैं... ?

सैकड़ों वर्षों तक, मूल निवासी नस्लवाद और यूरोपीय लोगों के दुर्व्यवहार से पीड़ित थे, जिन्होंने भूमि का उपनिवेश किया था। कई मूल निवासियों ने अपनी भूमि, भाषा और जीवन खो दिया।

कैनेडा सुलह की दिशा में सक्रिय रूप से काम कर रहा है। इसमें मूल निवासियों और प्रथाओं का सम्मान और आदर करना शामिल है। हम अक्सर भूमि की स्वीकारोक्ति के साथ ही स्कूल, काम और समुदाय में बैठकें शुरू करते हैं। इसका अर्थ है उस भूमि के पारंपरिक नाम का उपयोग करना जहां उस बैठक के लिए हम मुलाकात कर रहे हैं। कभी-कभी कोई मूल निवासी अपनी भाषा, या किसी गीत या प्रार्थना में अपने मूल शब्दों के साथ दर्शकों का स्वागत कर सकता है।

भले ही हमारे पास कानून हैं, फिर भी कुछ लोगों को ऐसा लगता है या वे ऐसा कार्य कर सकते हैं जिससे उन्हें यह लगता है कि अलग दिखने वाले लोगों को नुकसान पहुंचाना ठीक है।

अगर कोई आपको या आपके परिवार को नुकसान पहुंचा रहा है, तो आप किसी सेटलमेंट वर्कर, डॉक्टर या नर्स, टीचर या पुलिस से बात कर सकते हैं।

यदि आप भावनात्मक दुर्व्यवहार सहित पारिवारिक या यौन हिंसा के शिकार हैं, तो आप विक्टिम सर्विसेज नामक स्थान पर संपर्क कर सकते हैं:

- दिन या रात किसी भी समय 1-800-563-0808 पर फोन करें
- कई भाषाओं में उपलब्ध
- या 604-836-6381 पर संदेश भेजें (उदाहरण के लिए, मुझे मदद चाहिए। परिवार के एक सदस्य ने मुझे मारा और धमकी दी।
- Victimlinkbc.ca

यदि यह एक आपात स्थिति है, तो 9-1-1 पर कॉल करें। आपको अंग्रेजी जानने की जरूरत नहीं है। वहां 173 भाषाओं में अनुवादक हैं। बस अंग्रेजी में उस भाषा का नाम बताएं जिसकी आपकी आवश्यकता है (जैसे, "अरबी" या "टैगलोग।

कैनेडा में, कुछ समूह दूसरों की तुलना में अधिक नुकसान और नफरत से पीड़ित होने की रिपोर्ट करते हैं। शब्द जो आप सुन सकते हैं:

- "2SLGBTQ+": 2-स्पिरिटेड, समलैंगिक, परालैंगिक, द्वियौनलिंगी, ट्रांस-सेक्सुअल, क्वीर और अन्य यौन झुकाव
- "BIPOC": अश्वेत, मूल निवासी, रंग के लोग

स्वास्थ्य

हमारी मनोदशा का ख्याल रखना उतना ही महत्वपूर्ण है, जितना हमारा शरीर। हमारे स्वास्थ्य में वह शामिल है जो हम सोचते और महसूस करते हैं।

कैनेडा में, डॉक्टर या फार्मासिस्ट द्वारा दी गई दवाओं के साथ-साथ शराब, तंबाकू और भांग का उपयोग करना कानूनी है। अन्य दवाएं कानूनी नहीं हैं। कैनेडा में कई समूह अवैध दवाओं का उपयोग कम खतरनाक बनाने की कोशिश कर रहे हैं। इस विचार को नुकसान में कमी (हार्म रिडक्शन) कहा जाता है।

कभी-कभी हमें अपनी भावनाओं, विचारों या व्यवहारों को प्रबंधित करने में सहायता की आवश्यकता होती है। कैनेडा में वयस्कों और बच्चों के लिए डॉक्टरों, परामर्शदाताओं और सहायता समूहों से नैदानिक और भावनात्मक मदद मांगना आम बात है। स्वयं सहायता संसाधनों की तलाश करना भी आम है। किसी पूजा स्थल से कुछ लोगों की मदद भी मिल सकती है।



यहां तक कि जब हम स्वस्थ रहने की कोशिश करते हैं, तब भी हम बीमार महसूस कर सकते हैं। हमें अपने शरीर या भावनाओं को ठीक करने के लिए मदद की आवश्यकता हो सकती है। हम कर सकते हैं

- हेल्पलाइन पर कॉल करें (स्वास्थ्य प्रश्नों के लिए 8-1-1, सामुदायिक स्वास्थ्य, सामाजिक और सरकारी सेवाओं के लिए 2-1-1)
- फैमिली डॉक्टर के साथ मुलाकात करें (यदि आपके पास एक है)
- वॉक-इन क्लिनिक में जाएं
- अस्पताल जाएं (यदि यह एक आपात स्थिति है)
- 9-1-1 पर कॉल करें (यदि यह एक आपात स्थिति है)

जब आप नर्स या डॉक्टर से मिलते हैं, तो अपनी समस्या बताएं। या किसी ऐसे व्यक्ति को लाएं जो आपको समझाने में मदद कर सके। आपकी बातचीत को गोपनीय या निजी रखा जाएगा। वे आपकी बातचीत को दूसरों के साथ साझा नहीं करेंगे जब तक कि किसी अन्य पेशेवर से अधिक सहायता की आवश्यकता न हो, या यदि आप या कोई बच्चा खतरे में है।

यदि आप खुद को नुकसान पहुंचाने के बारे में सोच रहे हैं, तो तुरंत किसी से बात करें। कैनेडा में, मौत या आत्महत्या के बारे में बात करना बहुत गंभीर है। अपने भरोसेमंद दोस्त को बताएं, अस्पताल जाएं या दिन या रात के किसी भी समय सुसाइड हेल्पलाइन पर कॉल करें:

- **1-800-784-2433 (1 800 SUICIDE)**
- **9-8-8 सुसाइड क्राइसिस हेल्पलाइन (आप इस नंबर पर फ़ोन कर सकते हैं या टैक्स्ट मैसेज भेज सकते हैं)**

टिप्स: निःशुल्क या कम लागत वाली सेवाओं को खोजने के लिए अपने स्थानीय सामुदायिक केंद्र या अपने शहर की वेबसाइट पर जाएं। इसमें फूड बैंक, कुकिंग क्लासेस, फिटनेस सेंटर, वेलनेस वर्कशॉप, बच्चों के खेल, सामाजिक समूह और मादक द्रव्यों के सेवन की समस्याओं के लिए मदद शामिल हैं।

कैनेडा में डॉक्टरों, नर्सों और अन्य स्वास्थ्यकर्मियों की कमी है। इसलिए, बहुत से लोग देखभाल के लिए वॉक-इन क्लिनिक, तत्काल और प्राथमिक देखभाल केंद्रों और अस्पतालों में जाते हैं। हमें आमतौर पर कई घंटों तक लाइन में इंतजार करना पड़ता है। प्रतीक्षा करना बहुत तनावपूर्ण हो सकता है। लेकिन बारी आने पर आपको भी देखा जाएगा। जितना हो सके शांत रहें।

क्या आप जानते हैं...?

कैनेडा में

- डॉक्टर या किसी अन्य प्रकार के स्वास्थ्य देखभाल कार्यकर्ता किसी भी जातीय पृष्ठभूमि के पुरुष और महिला दोनों हो सकते हैं।
- हम यह नहीं चुन सकते कि हम किस डॉक्टर या नर्स से इलाज करवाएंगे। सभी के पास समान कौशल है।

स्कूल

सार्वजनिक स्कूल सुरक्षित स्थान हैं जहां धन खर्च नहीं होता। यहां सबका स्वागत किया जाता है चाहे उनकी जातीय पृष्ठभूमि, धर्म, लिंग, यौन पहचान या पारिवारिक आय कुछ भी हो। छात्रों को एक-दूसरे को समझने और सम्मान करने के तरीके सीखने में मदद करने के लिए स्कूल में कार्यक्रम हैं। यदि छात्रों को अन्य छात्रों के साथ कोई समस्या है, तो वे स्कूल में शिक्षक या परामर्शदाता से बात कर सकते हैं।



पब्लिक स्कूल के प्रकार (सितंबर से जून तक खुलते हैं)

- प्राथमिक: किंडरगार्टन से ग्रेड 7 (उम्र 5 से 12), लड़के और लड़कियां
- माध्यमिक: ग्रेड 8 से 12 (उम्र 13 से 18), लड़के और लड़कियां
- वैकल्पिक: सभी ग्रेड, कभी-कभी ऑनलाइन, कभी-कभी विशेष जरूरतों वाले युवाओं के लिए तैयार जाते हैं

माता-पिता अपने बच्चों को अपने घर के पास के पब्लिक स्कूल में पंजीकृत कर सकते हैं। माता-पिता स्कूल के नियमों को पढ़ने और उनसे सहमत होने के बाद फॉर्म भरते हैं। स्कूल वर्ष के दौरान, माता-पिता को स्कूल की गतिविधियों के बारे में नोटिस मिलते रहते हैं। कुछ गतिविधियों में पैसा खर्च होता है। लेकिन कभी-कभी लागतों में मदद करने के लिए कार्यक्रम होते हैं।

आमतौर पर छात्रों को स्कूल में अपना दोपहर का भोजन लाना चाहिए। या वे स्कूल कैफेटेरिया में भोजन खरीदने के लिए धन ला सकते हैं। कुछ स्कूलों में उन परिवारों के लिए नाश्ता और दोपहर के भोजन के कार्यक्रम होते हैं जिनके पास ज्यादा पैसा नहीं है।

माता-पिता से स्कूल की कुछ गतिविधियों में शामिल होने और अपने बच्चों को घर पर बुनियादी साक्षरता कौशल सीखने में मदद करने की उम्मीद की जाती है। स्कूल माता-पिता को साल में एक या दो बार अपने बच्चे के शिक्षक से बात करने के लिए आमंत्रित करेंगे कि उनका बच्चा स्कूल में कैसा कर रहा है।

गृहकार्य और रिपोर्ट कार्ड

- कई स्कूलों में, छात्रों को कोई होमवर्क नहीं मिलता है।
- छात्रों को साल में दो या तीन बार रिपोर्ट कार्ड मिलते हैं। किंडरगार्टन से ग्रेड 9 तक के छात्रों को ए, बी या सी जैसे लेटर ग्रेड नहीं मिलते हैं।
- ग्रेड 10 से 12 के छात्रों को लेटर ग्रेड मिलते हैं ताकि वे कॉलेज या विश्वविद्यालय के लिए आवेदन कर सकें।

कभी-कभी स्कूल और माता-पिता शिक्षा के बारे में असहमत होते हैं। प्रत्येक स्कूल में एक अभिभावक समूह होता है जो स्कूल की योजनाओं और मुद्दों के बारे में बात करने के लिए लोगों को एक साथ लाता है। इसे पैरेंट एडवाइजरी कौंसिल (पीएसी) कहा जाता है। कोई भी अभिभावक इसमें शामिल हो सकता है और बैठकों में भाग ले सकता है।



कैनेडा में सभी उम्र के बच्चों के लिए निजी स्कूल भी हैं। निजी स्कूल, जिन्हें स्वतंत्र स्कूल भी कहा जाता है, में भाग लेने के लिए धन खर्च करना पड़ता है। कुछ स्कूल केवल लड़कियों या केवल लड़कों, या केवल एक निश्चित धार्मिक पृष्ठभूमि के लोगों के लिए हैं।



स्कूल सेक्सुआलिटी और मादक द्रव्यों के सेवन पर पाठ पढ़ाते हैं। लक्ष्य युवा लोगों के लिए अपने शरीर और दिमाग को समझना, सवाल पूछना और उन चीजों के बारे में खुलकर बात करना है जो उन्हें परेशान कर रही हैं। कुछ लोग सेक्स और ड्रग्स के बारे में खुलकर बात करने से सहमत नहीं हैं। स्कूल माता-पिता को बताएं कि इस तरह के विषयों पर कब बात होने वाली है। स्कूल छात्र सुरक्षा पर ध्यान केंद्रित करते हैं। लक्ष्य है कि सबको यह महसूस होना चाहिए कि उनका स्वागत किया जा रहा है, चाहे उनकी पहचान कुछ भी हो। कई स्कूलों में क्लब और कार्यक्रम होते हैं जो उन युवाओं का सहयोग करते हैं जिन्हें अन्य छात्रों से नुकसान का अधिक खतरा होता है। इसमें वे युवा शामिल हैं जिनकी पहचान 2SLGBTQ+ या BIPOC के रूप में है।

बी.सी. में सार्वजनिक स्कूल धार्मिक नहीं हैं जब तक कि आपका बच्चा किसी विशेष धार्मिक स्कूल में नामांकित न हो। छात्र आमतौर पर जो चाहें, पहन सकते हैं या जैसा वे चाहते हैं, अपने बालों को संवार सकते हैं।



आपके लिए इन स्थानीय सेवाओं की सिफारिश की जाती है:

यह पुस्तिका कैनेडियन मेंटल हैल्थ एसोसिएशन के बी.सी. डिवीजन द्वारा लिखी गई थी।

1918 में स्थापित, CMHA एक राष्ट्रीय परोपकारी संस्था है जो सभी कैनेडियन लोगों के लिए मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने और सुधारने में मदद करती है।

bc.cmha.ca



Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
Colombie-Britannique
La santé mentale pour tous

Proud to be affiliated with



heretohelp
Mental health and substance use
information you can trust