



Canadian Mental  
Health Association  
British Columbia  
Mental health for all

برٹش کولمبیا ته د نويو راتلونکي کسانو لپاره

## د کاناډا د لارو چارو په اړه پوهيدل



د کور، ښوونځي او د روغتيا په اړه

تاسو ممکن دمخه په کاناډا کې د ژوند کولو په اړه ډيرې شيان لوستل يا اوريدلي وي. مگر ځيني عام شيان چې کاناډايان فکر کوي، باور لري اوکوی، په ياد ساتلو کې مرسته کولی شي.

اصلي خلک د هغې ځمکې اصلي اوسيدونکي دي چې اوس د کاناډا په نوم يادېږي.

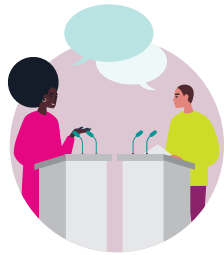
همداسې کاناډا د ډيرې بيلابيلو هيوادونو او کلتورونو خلکوهم کور دی. دوی دلته له 500 څخه ډير کاله دمخه راتل پيل کړل.

په کاناډا کې، د خلکو هيڅ ډله بايد د بل څخه غوره نه وي. دا خيال دلته د ژوند کونکو خلکو ترمنځ امن ساتلو کې مرسته کوي.

په کاناډا کې هر فرد مساوي حقوق لري. حتی ماشومان هم حقونه لري. والدين، بنوونکي او نور لويان نشي کولی چې ماشومان ووهي يا غفلت وکړي. که څوک پوه شي چې يو ماشوم په جدي توگه زيانمن شوی، دوی بايد د ماشوم محافظت اداري ته راپور ورکړي.

هر فرد بنسټيزه ازادي لري. هر څوک چې څرنگ غواړي احساس، فکر او يقين کولی شي.

په کاناډا کې خلک د ډيری شيانو په اړه اختلاف لري. دا سمه ده چې اختلاف وکړی. مگر ځيني مقررات شتون لري. د يو شخص مذهبي يا ټولنيز عقيدې نورو خلکو ته زيان نشي رسولی.



### ايا تاسو خبر یی...؟

د سلگونو کلونو لپاره اصلي خلک د اروپايانو لخوا چې ځمکه يې استعمار کړې وه، د توکمیز ناوړه چلند سره مخ شوي. ډيری اصلي خلکو خپلي ځمکي، ژبي او ژوند له لاسه ورکړ.

کاناډا په فعاله توگه د پخلاینې په برخه کې بوخت دی. پدې کې د سیمه ایزو خلکو قدرکول او درناوی شامل دی. مور ډيری وخت په بنوونځي، کار او ټولنه کې د ځمکې په اعتراف سره غونډې پیل کوو. دا پدې مانا ده چې مور د غونډې په ځای کې د ځمکې دودیز نوم کاروو. ځيني وختونه یو اصلي اوسیدونکي کولی شي اوریدونکو ته په خپله ژبه کې په کلمو، سندرو یا دعاگانو سره ښه راغلاست ووايي.

سره له دې چې مور قوانین لرو، ځيني خلک لا هم فکر کوي چې دا سمه ده چې د هغو خلکو سره چې مختلف ښکاري ژوبل او بد چلند وکړي.

که یو څوک تاسو یا ستاسو کورنۍ ته زيان رسوي، تاسو له دې سره خبرې کولی شئ: د میشته کولو کارمند، یو ډاکټر یا نرس، یو بنوونکی، یا پولیس.

که تاسو د جذباتي ناوره گټه اخیستنې په شمول د کورنۍ یا جنسي تاوتریخوالی هدف یاست، تاسو کولی شئ د وکټم سروسز په نوم یو ځای سره اړیکه ونیسئ:

- د ورځې یا شپې هر وخت 1-800-563-0808 ته زنگ ووهئ.
- په ډیری ژبو کې شتون لري
- یا 604-836-6381 ته یو پیغام واستوئ (د مثال په توګه، زه مرستی ته اړتیا لرم. د کورنۍ یو غړی زه وهلی او ګواښلی یم.)
- [Victimlinkbc.ca](http://Victimlinkbc.ca)

که ایمرجنسی وي 1-9-11 زنگ ووهئ. تاسو انگلیسي پوهیدو ته اړتیا نلری. په 173 ژبو ژباړونکي شته. د خپلې ژبې نوم په انگلیسي کې ووايست (د مثال په توګه، “عربي” یا “تاګالوک”).

په کاناډا کې، ځینې ډلې راپور ورکوي چې دوی د نورو په پرتله ډیر زیان او نفرت تجربه کوي. هغه جملې یا الفاظ چې تاسو یې اوریدلی شئ.

- “2SLGBTQ+” دوه روحي، نر او ښځه همجنسباز، دوه-جنسي، ټرانس-جنسي، عجیب، او نور جنسي تمایلات
- “BIPOC”: تور، اصلي، د رنګ خلک

## روغتیا

زموږ د ذهن پاملرنه زموږ د بدن په څیر مهمه ده. موږ چې څه فکر کوو او احساس کوو، دا زموږ روغتیا کې شامل دي.



په کاناډا کې، الکول، تمباکو او چرس د ډاکټر یا فارماسټ جوړونکي لخوا ورکړل شوي درملو سره کارول قانوني دي. نور مخدره توکي قانوني ندي. په کاناډا کې ډیری ډلې هڅه کوي د غیرقانوني مخدره توکو کارولو خطر ونه کم کړي. دا خیال د زیان کمولو په نوم یادېږي.

ځینې وختونه موږ د خپلو احساساتو، فکرونو، یا چلندونو تنظیم کولو کې مرستی ته اړتیا لرو. په کاناډا کې دا د لویانو او ماشومانو لپاره معمول دی چې د ډاکټرانو، مشاورینو او مرستندویه ډلو څخه د کلینیکي او احساساتي مرستی غوښتنه وکړي. د ځان سره د مرستی سرچینې لټول هم عام دي. ځینې خلک ممکن د عبادت ځای څخه هم مرسته ترلاسه کړي.

د سالم کیدو هڅه کولو سره سره، مور کولی شو ناروغ احساس کړو. مور ممکن په فزیکي یا احساساتي توګه د خان د روغولو لپاره مرستې ته اړتیا ولرو:

- د مرستې لپاره زنگ ووهئ (د روغتیا پوښتنو لپاره 1-8-1، د ټولني روغتیا، ټولنیزو او دولتي خدماتو لپاره 1-1-2)
- د فامیل ډاکټر سره اپوائنټمنټ بک کړئ (که تاسو یو لړئ)
- واک-ان کلینیک ته لار شئ
- روغتون ته لار شئ (که ایمرجنسی وي)
- 1-1-9 ته زنگ ووهئ (که دا ایمرجنسی وي)

کله چې تاسو د نرس یا ډاکټر سره اړیکه ونیسئ، خپله ستونزه بیان کړئ. یا یو څوک له ځانه سره راولئ چې تاسو سره تشریح کې مرسته وکړي. ستاسو کیسه به محرم یا شخصي ساتل کېږي. دوی به ستاسو کیسه له بل چا سره شریک نکړي پرته لدې چې د بل مسلکي څخه اضافي مرستې ته اړتیا وي، یا که تاسو یا ماشوم په خطر کې وي.

که تاسو خپل خان ته د زیان رسولو په اړه فکر کوئ، سمدستي د یو چا سره خبرې وکړئ. په کاناډا کې، د مرګ یا خان وژني په اړه خبرې کول خورا جدي دي. یو باوري ملګري ته ووايست، روغتون ته لار شئ، یا د ورځي یا شپې هر وخت د خان وژني مرستې لاین ته زنگ ووهئ:

- (1 800 SUICIDE) 1-800-784-2433
- 8-8-9 د خان وژونکي بحران د مرستې لاین (تاسو کولی شئ دې شمیرې ته تلیفون یا متن پیغام واستوئ)

لارښوونه: د وریا یا ارزانه خدماتو موندلو لپاره خپل سیمه ایز مرکز یا د خپل ښار ویب پاڼه وګورئ. پدې کې د خوړو بانکونه، د پخلي ټولګي، د فټنس مرکزونه، د روغتیا ورکشاپونه، د ماشومانو لوبې، ټولنیزې ډلې، او د مخدره توکو کارولو ستونزو لپاره مرسته شامله ده.

کاناډا د ډاکټرانو، نرسانو او نورو روغتیايي کارکوونکو کمبود لري. نو، پیری خلک د درملنې لپاره کلینیکونو، بیړني او لومړني پاملرنې مرکزونو، او روغتونونو ته ځي. مور معمولا د څو ساعتونو لپاره په لائن کې انتظار باسو.

## ايا تاسو خبر يې...؟

په كانادا کې

- د هر قومي پس منظرکسان، دواړه نارينه او ښځينه، کيدی شي ډاکټر يا بل ډول روغتيايي کارکونکی وي.
- مور نشو کولی انتخاب وکړو چې کوم ډاکټر يا نرس گورو. هرڅوک ورته مهارتونه لري. هرڅوک يو شان مهارتونه لري.

## ښوونځی



عامه ښوونځي خوندي ځايونه دي چې پدې پيښي نه لگي. هر چا ته ښه راغلاست ويل کيږي پرته لدې چې د دوی توکميز شاليد، مذهب، جنډر، جنسي هويت يا د کورنۍ عايد څه وي. په ښوونځي کې داسې پروگرامونه شتون لري چې زده کونکو سره مرسته وکړي چې څنگه د يو بل درک او درناوی وکړي. زده کونکي کولی شي په ښوونځي کې د ښوونکي يا مشاور سره خبرې وکړي که چيرې دوی د نورو زده کونکو سره ستونزې ولري.

د عامه ښوونځيو ډولونه (تر سپتمبر څخه تر جون پورې خلاص) وي

- ابتدايي: ورکتون تر 7 ټولگي (د 5 څخه تر 12 عمر) پورې هلکان او نجونې
- ثانوي: له 8 څخه تر 12 ټولگي (عمرونه له 13 څخه تر 18)، هلکان او نجونې
- بدیلونه: ټولې درجې، ځينې وختونه آنلاین، ځينې وختونه د ځانگړو اړتياو سره د ځوانانو لپاره ډيزاين شوي

والدين کولی شي خپل ماشومان خپل کور ته نږدې په عامه ښوونځي کې داخل کړي. والدين بايد د ښوونځي قواعد ولولي او موافقه وکړي او فورمي ډکې کړي. د ښوونځي کال په جريان کې، والدين به د ښوونځي فعاليتونو په اړه خبرتياوې ترلاسه کړي. ځينې فعاليتونه پيښې مصرفوي. مگر ځينې وخت لگښت کې د مرستې لپاره پروگرامونه شتون لري.

معمولا زده کونکي بايد خپل د غرمې ډوډۍ ښوونځي ته راوړي. يا دوی کولی شي د ښوونځي کيفبريا کې د خوارو پيږود لپاره پيښې راوړي.

له والدینو تمه کیری چې د بنوونځي په ځینو فعالیتونو کې برخه واخلي او له خپلو ماشومانو سره په کور کې د سواد زده کړې لومړني مهارتونه زده کړي. بنوونځي به والدینو ته بلنه ورکړي چې په کال کې یو یا دوه ځله د خپل ماشوم بنوونکي سره خبرې وکړي چې د دوی ماشوم په بنوونځي کې څنگه روان دي.

## د کور کار او د راپور کارتونه



- په ډیری بنوونځیو کې، زده کونکو ته د کور کار نه شی ورکولې.
- زده کونکو ته په کال کې دوه یا درې ځله راپور کارتونه ورکول شي. له ورکتنه تر نهم ټولګي پورې زده کونکو ته درجي، لکه A، B، یا C نه شی ورکول.
- د 10 څخه تر 12 ټولګي پورې زده کونکي د لیک درجي تر لاسه کوي چې دوی وکړل شي چې کالج یا پوهنتون ته درخواست وکړي.

ځیني وختونه بنوونځي او والدین د زده کړې په اړه اختلاف لري. هر بنوونځی د والدینو یوه ډله لري چې خلک د بنوونځي د پلانونو او مسلو په اړه د خبرو لپاره یو ځای راټول کړي. دا د والدینو مشورتي شورا (PAC) نومېږي. هر مور او پلار کولی شي پدې کې شامل شی او په غونډو کې گډون وکړي.



کانادا د هر عمر ماشومانو لپاره خصوصي بنوونځي هم لري. خصوصي بنوونځي، چې د خپلواکو بنوونځيو په نوم هم ياديري، د گډون لپاره پيسې لگي. ځيني يې يوازې د انجونو لپاره يا يوازې د هلکانو لپاره يا يوازې د يو ځانگړي مذهبي شاليد خلکو لپاره دي.

بنوونځي د جنسيت او مخدره توکو کارولو درسونه ورکوي. هدف دا دی چې ځوانان په خپل بدن او ذهن پوه شي، پوښتنې وکړي او د هغو شيانو په اړه په آزاده توگه خبرې وکړي چې دوی ځوروي. ځيني خلک د جنسيت او مخدره توکو په اړه په ښکاره خبرو کولو سره موافق نه دي. بنوونځي به مور او پلار ته خبر ورکړي کله چې دا موضوعات بحث کيږي. بنوونځي د زده کونکو خونديتوب خيال ساتي. هدف دا دی چې هر څوک د دوی د هويت په پام کې نيولو پرته د ښه راغلاست احساس وکړي. ډيری بنوونځي کلبونه او پيښي لري چې د ځوانانو ملاتړ کوي چې د نورو زده کونکو لخوا د زيان رسولو لور خطر سره مخ دي. پدې کې هغه ځوانان شامل دي چې د 2SLGBTQ+ يا BIPOC په توگه په توگه پيژندل شي.

په برتښ کولمبيا کې عامه بنوونځي تر هغه پورې مذهبي نه دي چې ستاسو ماشوم په ځانگړي مذهبي بنوونځي کې شامل شوی نه وي.



---

## ستاسو لپاره وړاندیز شوي محلي خدمتونه:

---

دا کتابچه د کاناډا د دماغي روغتیا ټولني BC څانګي لخوا لیکل شوی.

په 1918 کې تاسیس شوی، CMHA یوه ملي خیریه ده چې د ټولو کاناډایانو لپاره د رواني روغتیا ساتلو او بشه کولو کې مرسته کوي.

[bc.cmha.ca](http://bc.cmha.ca)

Proud to be affiliated with



Canadian Mental  
Health Association  
British Columbia  
Mental health for all

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