



Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all

بریتش کولمبیا ته د نویو راغلو کسانو لپاره

زما سره مرسته څوک کولی شي؟



د ساده ژبې لړۍ

زه بڼه احساس نه کوم. څوک زما سره مرسته کولی شي؟ زه غواړم اوس له یو چا سره خبرې وکړم.

د نرس سره خبرې وکړئ. HealthLink BC ته په 1-8-1 زنگ ووهئ. د ورځي او شپي هر وخت په 130 ژبو کې شتون لري. د خپلې ژبې نوم واخلئ (د مثال په توګه، "پنجابي" یا "منډرين").

2-1-1 ته زنگ ووهئ یا bc.211.ca وپلټئ ترڅو په خپل ښار کې د روغتیا او ټولنيز ملاتړ په اړه زده کړي. په 240 ژبو او محلي ژبو کې د ورځي يا شپي هر وخت شتون لري.

د خپلې ژبې یو ملګري ته زنگ ووهئ یا د میشته کولو یو کار کونکي سره اړیکه ونیسئ.

د BC دماغي روغتيا مالتر لاین ته په 310-6789 زنگ ووهئ (یوازي 7 شميرې، د ساحې کود نشته). دوی کولی شي تاسو ته جذباتی مرسته درکړي. ژباړونکي شتون لري.

زه په خپل بدن يا فکرونو کې يو څه غلط محسوس کوم، مگر دا يو اضطراري حالت ندی.

(که تاسو لرئ) خپل ډاکټر سره د ملاقات وخت ونیسئ. د ملاقات وخت نیولو لپاره کیدای شي څو ورځې یا ځینې وختونه څو اونۍ ونیسې. که تاسو ډاکټر نلرئ، 1-8-8 ته زنگ ووهئ یا healthlinkbc.ca ته لار شئ ترڅو د HealthConnect راجسټر ته لار شئ. راجسټری به تاسو په خپل سیمه کې د ډاکټر یا نرس متخصص لپاره د انتظار لیست کې واچوي.

* کانادا د روغتیا پاملرنې کارمندانو کمبود لري. د ډاکټر موندلو لپاره میاشتي وخت نیسي. ستاسو ملاقات ممکن آنلاین ترسره شي. دې ته ورجول ملاقات ویل کېږي.

واک-ان کلینیک ته لار شئ. تاسو ممکن د څو ساعتونو لپاره انتظار وکړئ.

که ستاسو ټولنه کې وي نو د بیرني او لومړني پاملرنې مرکز ته لار شئ. تاسو باید لومړی زنگ ووهئ ترڅو وگورئ چې دوی تاسو لیدل شي.

د روغتیا پاملرنې ادارو، د ټولني مرکزونو یا آنلاین، د خپل خان سره مرسته کولو سرچینې ومومئ. د ماشومانو او لویانو لپاره، دلته وگورئ:

- heretohelp.bc.ca (د هر چا لپاره)
- foundrybc.ca (د ځوانانو لپاره)
- keltymentalhealth.ca (د هغو کورنیو لپاره چې ماشومان لري)

د فارما سسټ سره خبرې وکړئ. دوی طبي او احساساتي ستونزې پوهیږي او کولی شي د ځینو درملنو وړاندیز وکړي. مگر یوازي یو ډاکټر، رواني ډاکټر یا نرس پریټیشنر کولی شي د درد، اضطراب، خپګان او نورو ستونزو لپاره درمل وړاندیز کړي.

په وریا توګه **Canadian Mental Health Association** ته زنگ ووهئ یا بریښنالیک وکړئ. bc.cmha.ca ته مراجعه وکړئ.

يو څه ډير غلط دی. دا بنکاري چي ايمرجنسی حالت دا.

د احساساتي مرستي لپاره د بحران لائن ته زنگ ووهئ، لکه 310-6789 (يوازي 7 شميرې، د ساحي کوډ نشته).

د 5 څخه تر 29 کلونو پورې ماشومان او ځوانان کولی شي د ماشومانو د مرستي تليفون ته په 1-800-668-6868 زنگ ووهي(ورپا) يا CONNECT 686868 ته متن واستوي، ورځ يا شپه هر وخت.



که تاسو خپل ځان د زيان رسولو په اړه فکر کوئ نو د ورځي يا شپي هر وخت **suicide hotline** تليفون هاب لائن باندې اړيکه ونيسئ. 1-800-784-2433 (1 800 SUICIDE) يا Crisiscentre.bc.ca يا 9-8-8 د ځان وژني د کرکيچ مرستي لاین. هر څه چي تاسو وايئ محرم دي (شخصي ساتل کيږي).

يو روغتون ته لاړ شئ. تاسو ممکن سمدلاسه ډاکټر وگورئ يا تاسو بايد د څو ساعتونو لپاره په لائن کي انتظار وکړئ. دا ستاسو په ستونزه او د هغو خلکو په شمير پورې اړه لري چي ستاسو څخه مخکي انتظار کوي.

د ورځي يا شپي هر وخت د **رنځونکي خدماتو سره اړيکه ونيسئ** که تاسو د جنسي يا کورني تاوتریخوالي سره مخ ياست. پدې کي جزباتي ناوړه گټه اخيستنه شامله ده. په 1-800-563-0808 يا victimlink.bc.ca باندې اړيکه ونيسئ. ژباړونکي شتون لري.

زه امبولانس يا د پوليسو مرستي ته اړتيا لرم.

ورځ يا شپه 1-1-9 ته زنگ ووهئ. د ستونزي تاسو يا ستاسو کورني باندې او د هغي اغيزي تشریح کړئ. ژباړونکي په 173 ژبو کي شتون لري.

د بېرنيو حالاتو بيلگي:

- زه تنفس نشم کولی
- زه د سينې درد لرم.
- زه غواړم خپل ځان يا بل چا ته زيان ورسوم.
- يو څوک ما ځوروي يا ډاروي.

روغتیایی خدماتو ته د لاسرسی څرنگوالی

روغتیایی خدمتونه وریا دي که تاسو او د کورنی هر غړی د BC خدماتو کارت ولری.

د بریتش کولمبیا طبي خدماتو پلان:

gov.bc.ca/MSP

د کارت تر لاسه کولو لپاره، تاسو باید لومړی په کاناډا کې په قانوني توګه د 6 میاشتو لپاره ژوند وکړئ. د کارت تر لاسه کول تر 3 میاشتو پورې وخت نیسي. مخکې له دې، تاسو د روغتیا پاملرنې لپاره د پیسو ورکولو لپاره شخصي بیمې یا پیسو ته اړتیا لرئ.

ګام-1: د طبي خدماتو پلان (MSP) لپاره راجستر کړئ. تاسو د کورنی ډاکټرانو، طبي معایناتو او درملنې ته لاسرسی لرئ. په دې کې د غابنونو او سترګو پاملرنه شامله نه ده.

بیا، په میل کې یو لیک ته انتظار وکړئ.

ګام-2: د خپل MSP لیک او 2 ټوټو پیژندنې سره د ICBC موټر چلونکي جواز ورکولو دفتر ته لارښی. دوی به د کارت لپاره ستاسو عکس واخلې. د 18 نه کم یا 75 څخه ډیر عمر لرونکي خلک د عکس اخیستو لپاره دفتر ته د تلو اړتیا نلري.

بیا، په میل کې د BC خدماتو کارت ته انتظار وکړئ.

که تاسو کډوال یاست، تاسو کولی شئ د **لنډمهاله فدرالي روغتیا پروګرام** لپاره ځان راجستر کړئ او د یو کال لپاره خدمتونه تر لاسه کړئ. د لایاتو معلوماتو لپاره د انټرنیټ ټون بکس کې “Canada refugee health” ولیکئ.

که تاسو د کورنی عاید لږ وي، تاسو کولی شئ د دې لپاره درخواست وکړئ:

- اضافي گټي: دوی د ځینې طبي خدماتو برخه ورکوي لکه اکیوپنکچر او مساج درملنه.
- د صحي ماشومانو پروگرام: دا د غاښونو، سترگو او اوریدلو بنيادي پاملرنې لپاره پیسې ورکوي.
- فئر فارما کنټر: دا د نسخې درملو او طبي وسایلو لپاره پیسې ورکوي.

د خپل ذهن ساتنه



زموږ د ذهن پاملرنه زموږ د بدن په څیر مهمه ده. زموږ فکرونه او احساسات زموږ د روغتیا برخه ده. کله کله موږ د خپلو افکارو، احساساتو یا چلندونو تنظیمولو کې مرستې ته اړتیا لرو. په کانادا کې دا د لویانو او ماشومانو لپاره معمول دی چې د ډاکترانو، مشاورینو او مرستندویه ډلو څخه د کلینیکي او احساساتي مرستې غوښتنه وکړي. د ځان سره د مرستې سرچینې لټول هم عام دي.

د خپل ذهن ساتنه



نرس – یو روزل شوی کس چې ډاکټرانو سره د ناروغانو ستونزو ته غوږ نیولو او پاملرنې کې مرسته وکړي.

د میشته کولو کارکونکی – هغه څوک چې ستاسو په ژبه او کلتور پوهیږي. دوی تاسو ته تشریح کړي چې په کاناډا کې څنګه ژوند وکړي او او شیان ومومي.

مشاور – هغه څوک چې ستاسو ستونزې اوري او تاسو سره د حل کولو یا د حل کولو لارې موندلو کې مرسته کوي.

ډاکټر (دې ته جنرل فریشن یا جی پی هم ویل کیږي) – هغه څوک چې تاسو سره ستاسو د بدن او ذهن پاملرنې کې مرسته کوي. دوی فزیکي او جزیاتي ستونزو کې مرسته کوي. دوی درمل وړاندیز کولی شي او تاسو یو متخصص ته هم راجع کولی شي:

متخصصین هغه ډاکټران دي چې د ځانګړو ستونزو یا د بدن برخو باندې تمرکز کوي (لکه، اوریدل، د زړه ناروغی، نیا بیطس، سرطان، امیندواری، کوچني ماشومان یا لویان، او نور).

رواني ډاکټر – یو متخصص ډاکټر چې په احساساتي او رواني روغتیا کې تخصص لري. دوی معمولاً مشوره نه ورکوي. دوی اکثراً د ستونزې په موندلو کې مرسته کوي (دې ته تشخیص ویل کیږي)، د درملو وړاندیز کوي یا د هغه چا سره مرسته کوي چې په روغتون کې وي او مرستې ته اړتیا لري.



زه له چا سره خبرې کولی شم؟

روغتیایی کارکونکی – هغه څوک چې د روغتیا پاملرنې کې دنده لري (نرس، ډاکټر، او نور).



فارماسیسټ – هغه څوک چې ستاسو د ډاکټر څخه د درملو نسخه ډکوي. دوی تاسو ته بنایي چې درمل په سمه توګه څنګه کارول کېږي. دوی به ستاسو ډیری روغتیایی پوښتنو ته هم ځواب درکړی.

نرس پریکټیشنر – یوه نرس چې ځانګړې زده کړې لري. دوی معلومات شي چې ستونزه څه دا، ازموینې امر کول شي، او نسخې لیکل شي.

ژباړونکی – هغه څوک چې تاسو سره د ډاکټر په څیر په خبرو اترو کې مرسته کولی شي. د ولایتي ژبې خدمت په 150 ژبو کې وړیا د ژباړې خدمتونه وړاندې کوي. ټول ډاکټران د دې خدمت نه دي خبر. نو تاسو باید دوی ته ووايست او له دوی څخه د دې خدمت لپاره د لاسلیک کولو غوښتنه وکړئ.



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

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