



Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਆਇਆਂ ਲਈ

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ



ਘਰ ਵਿੱਚ, ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ

ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪੜ੍ਹੀਆਂ ਜਾਂ ਸੁਣੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਕੁਝ ਆਮ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੋਚਦੇ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਕਰਦੇ ਹਨ।

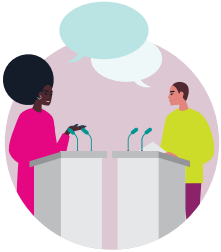
ਸਵਦੇਸ਼ੀ (ਇਨਡਿਜ਼ਨਿਸ) ਲੋਕ ਇਸ ਧਰਤੀ ਦੇ ਮੂਲ ਵਾਸੀ ਹਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਹੁਣ ਕੈਨੇਡਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵੀ ਘਰ ਹੈ। ਉਹ ਇੱਥੇ 500 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਆਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਏ ਸਨ।

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੂਹ ਦੂਜੇ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਇੱਥੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਅਧਿਕਾਰ ਹਨ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵੀ ਅਧਿਕਾਰ ਹਨ। ਮਾਪੇ, ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਾਲਗ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕੁੱਟ-ਮਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਣਗੌਲਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਜਿਹੜਾ ਕੁਝ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸੋਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਅਸਹਿਮਤ ਹਨ। ਸਹਿਮਤ ਨਾ ਹੋਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਪਰ ਕੁਝ ਨਿਯਮ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ। ਜਦੋਂ ਹਰ ਕੋਈ ਆਦਰ ਅਤੇ ਦਿਆਲਤਾ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਰ ਕੋਈ ਸਹੀ-ਸਲਾਮਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਸੀ...?

ਸੈਂਕੜੇ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਇਨਡਿਜ਼ਨਿਸ ਲੋਕ ਯੂਰਪੀਅਨ ਲੋਕਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਬਸਤੀ ਬਣਾਇਆ ਸੀ, ਦੁਆਰਾ ਨਸਲਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਰਹੇ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਨਡਿਜ਼ਨਿਸ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਮੀਨਾਂ, ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਾਨਾਂ ਗੁਆ ਦਿੱਤੀਆਂ।

ਕੈਨੇਡਾ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ ਲਈ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਨਡਿਜ਼ਨਿਸ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇੱਜ਼ਤ ਦੇਣੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਸਕੂਲ, ਕੰਮ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ‘ਜ਼ਮੀਨ ਮਾਨਤਾ’ ਨਾਲ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਰਵਾਇਤੀ ਨਾਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਕੋਈ ਇਨਡਿਜ਼ਨਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਬੋਲ ਕੇ, ਜਾਂ ਗੀਤ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਨਾਲ ਸਰੋਤਿਆਂ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕਾਨੂੰਨ ਹਨ, ਕੁਝ ਲੋਕ ਹਾਲੇ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਐਕਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਠੀਕ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਵੱਖਰੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਵਰਕਰ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ, ਅਧਿਆਪਕ, ਜਾਂ ਪੁਲਿਸ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਸਮੇਤ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਨਾਮਕ ਸਥਾਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ 1-800-563-0808 ‘ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
- ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ
- ਜਾਂ 604-836-6381 ‘ਤੇ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਮੈਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਮਾਰਿਆ ਅਤੇ ਧਮਕਾਇਆ।)
- Victimlinkbc.ca

ਜੇਕਰ ਇਹ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ, ਤਾਂ 9-1-1 ‘ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ 173 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਹਨ। ਬਸ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ, ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ, ਦਾ ਨਾਮ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, “ਅਰੈਬਿਕ” ਜਾਂ “ਟਗਾਲੋਗ”)

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਕੁਝ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਨਫਰਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ, ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- “2 ਐੱਸ ਐੱਲ ਜੀ ਬੀ ਟੀ ਕਿਊ +”: 2-ਸਪਿਰਟਡ, ਲੈਜ਼ਬੀਅਨ, ਗੇਅ, ਚੋ-ਲਿੰਗੀ, ਟ੍ਰਾਂਸ-ਸੈਕਸੁਅਲ, ਬਾਏ-ਸੈਕਸੁਅਲ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ
- “ਬੀ ਆਈ ਪੀ ਓ ਸੀ”: ਕਾਲੇ, ਇਨਡਿਜ਼ਨਿਸ, ਰੰਗਦਾਰ ਲੋਕ

ਸਿਹਤ

ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਜਿੰਨਾ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਕੁਝ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਵੀ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਸ਼ਰਾਬ, ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਹਨ। ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਮੂਹ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣਾ(ਹਾਰਮ ਰੀਡਕਸ਼ਨ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਸੋਚਾਂ ਜਾਂ ਵਤੀਰੇ ਨੂੰ ਵਸ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਡਾਕਟਰਾਂ, ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਤੋਂ ਕਲੀਨਿਕਲ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਪੂਜਾ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਵੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਫਿਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

- ਹੈਲਪਲਾਈਨ ‘ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ (ਸਿਹਤ ਸਵਾਲਾਂ ਲਈ 8-1-1, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਿਹਤ, ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ 2-1-1)
- ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਅਪੁਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਓ (ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ)
- ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ ‘ਤੇ ਜਾਓ
- ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਓ (ਜੇਕਰ ਇਹ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ)
- 9-1-1 ‘ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ (ਜੇਕਰ ਇਹ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ)

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲਿਆਓ, ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਗੁਪਤ, ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ, ਸਿਵਾਏ ਇਸ ਦੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਮੌਤ ਜਾਂ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਦੱਸੋ, ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਓ, ਜਾਂ ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ‘ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ:

- **1-800-784-2433 (1 800 SUICIDE)**
- **9-8-8 ਸੁਸਾਈਡ ਕਰਾਈਸਿਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੰਬਰ ‘ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ)**

ਸੁਝਾਅ: ਮੁਫਤ ਜਾਂ ਘੱਟ ਲਾਗਤ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ‘ਤੇ ਜਾਓ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਫੂਡ ਬੈਂਕ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ, ਫਿਟਨੈਸ ਸੈਂਟਰ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ, ਸਮਾਜਕ ਗਰੁੱਪ, ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਮਦਦ, ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰਾਂ, ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕਾਂ, ਅਰਜੈਂਟ ਐਂਡ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰਾਂ, ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਡੀਕ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਵਾਰੀ ਆਵੇਗੀ। ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਸੀ...?

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ

- ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਸਲੀ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਮਰਦ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੋਵੇਂ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਅਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਵੇਖੀਏ। ਸਾਰਿਆਂ ਕੋਲ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹੁਨਰ ਹਨ।

ਸਕੂਲ

ਪਬਲਿਕ ਸਕੂਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਵਾਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਪੈਸਾ ਖਰਚ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਸਦਾ ਨਸਲੀ ਪਿਛੋਕੜ, ਧਰਮ, ਲਿੰਗ, ਜਿਨਸੀ ਪਛਾਣ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਆਮਦਨ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ।



ਪਬਲਿਕ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ (ਸਤੰਬਰ ਤੋਂ ਜੂਨ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ)

- ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ: ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਤੋਂ ਗ੍ਰੇਡ 7 (ਉਮਰ 5 ਤੋਂ 12), ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ
- ਸੈਕੰਡਰੀ: ਗ੍ਰੇਡ 8 ਤੋਂ 12 (ਉਮਰ 13 ਤੋਂ 18), ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ
- ਬਦਲ: ਸਾਰੇ ਗ੍ਰੇਡ, ਕਦੇ-ਕਦੇ ਔਨਲਾਈਨ, ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਬਲਿਕ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਾਰਮ ਭਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਕੂਲੀ ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ, ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਮਿਲਣਗੀਆਂ। ਕੁਝ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਪੈਸੇ ਖਰਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਉਹ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕੈਫੇਟੇਰੀਆ ਵਿੱਚੋਂ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਪੈਸੇ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਨਾਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਾਖਰਤਾ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ। ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕੂਲ ਸੌਂਦਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਸਕਣ।

ਹੋਮ ਵਰਕ ਅਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਾਰਡ

- ਬਹੁਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਮਵਰਕ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਾਰਡ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਤੋਂ ਗ੍ਰੇਡ 9 ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਲੈਟਰ ਗ੍ਰੇਡ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਏ, ਬੀ ਜਾਂ ਸੀ।
- ਗ੍ਰੇਡ 10 ਤੋਂ 12 ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਲੈਟਰ ਗ੍ਰੇਡ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਕਾਲਜ ਜਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਣ।



ਕਈ ਵਾਰ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਮਾਪੇ ਸਿੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਅਸਹਿਮਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਪੈਰੈਂਟ ਐਂਡਵਾਈਜ਼ਰੀ ਕਾਉਂਸਿਲ (ਪੀ ਏ ਸੀ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਪੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸਕੂਲ ਵੀ ਹਨ। ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸਕੂਲ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਸਕੂਲ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਸੇ ਖਰਚ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਸਿਰਫ਼ ਕੁੜੀਆਂ ਲਈ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਮੁੰਡਿਆਂ ਲਈ, ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਧਾਰਮਿਕ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹਨ।

ਸਕੂਲ ਲਿੰਗ ਭੇਦ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਬਕ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਟੀਚਾ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਸੈਕਸ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸਣਗੇ। ਸਕੂਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਟੀਚਾ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜੀਅ ਆਇਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਸਦੀ ਪਛਾਣ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕਲੱਬ ਅਤੇ ਇਵੈਂਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੋਂ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਨੌਜਵਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ '2ਐੱਸ ਐੱਲ ਜੀ ਬੀ ਟੀ ਕਿਊ+' ਜਾਂ 'ਬੀ ਆਈ ਪੀ ਓ ਸੀ' ਵਜੋਂ ਹੈ।

ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਪਬਲਿਕ ਸਕੂਲ ਧਾਰਮਿਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਸਿਵਾਏ ਇਸ ਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਾਰਮਿਕ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜਾ ਕੁਝ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਾਲਾਂ ਦਾ, ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਸਟਾਈਲ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ:

ਇਹ ਕਿਤਾਬਕੀ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਬੀ ਸੀ ਡਿਵੀਜ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ ਗਈ ਸੀ।

1918 ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਿਤ, 'ਸੀ ਐੱਮ ਐੱਚ ਏ' ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ , ਜਿਹੜੀ ਸਾਰੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

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