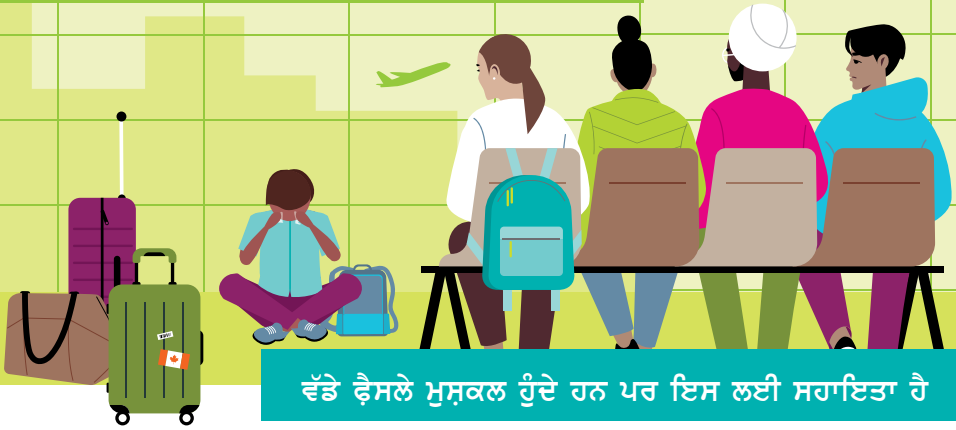




Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਆਇਆਂ ਲਈ

ਨਵੇਂ ਆਇਆਂ ਦੇ ਤਣਾਅ



ਵੱਡੇ ਫੈਸਲੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈ

ਸਦਮਾ ਅਜਿਹੀ ਘਟਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਡਰਾਉਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਦਮਾ ਸਿੱਧਾ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦਾ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੇ ਯੁੱਧ, ਦੁਰਵਿਹਾਰ, ਅਣਗਹਿਲੀ, ਬਿਮਾਰੀ, ਨੁਕਸਾਨ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਦਮਿਆਂ ਨੂੰ ਝੱਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਨਵੇਂ ਸਦਮੇ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ।

ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ - ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਮੂਵ ਹੋਣਾ - ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਆਉਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ। ਨਵੀਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖਣੀ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਈ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਉਲਝਣ ਵਾਲੇ, ਹੌਲੀ ਜਾਂ ਅਨੁਚਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਵਤਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਯਾਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਨਵੇਂ ਥਾਂ ਵਾਸ ਕਰਨ ਦਾ ਤਣਾਅ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾੜੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਵੀਂ ਥਾਂ 'ਤੇ ਐਡਜਸਟ ਕਰਨ, ਠੀਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਆਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਹੜੇ, ਸਾਨੂੰ ਹੋਂਦ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਿਵੇਂ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਵਧਣਾ-ਫੁੱਲਣਾ ਹੈ

1. ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
2. ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
3. ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
4. ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਨਡਿਜ਼ਨਿਸ ਲੋਕ ਇਲਾਜ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਵਜੋਂ ਮੈਡੀਸਨ ਫ੍ਰੀਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਚਾਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ:

- ਅਧਿਆਤਮਿਕ (ਕੁਦਰਤ, ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਜਾਂ ਉੱਚ ਸ਼ਕਤੀ)
- ਸਰੀਰਕ (ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ)
- ਭਾਵਨਾਤਮਕ (ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ)
- ਮਾਨਸਿਕ (ਸਿੱਖਿਆ, ਟੀਚੇ)



ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਖੇਤਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਉਸ 'ਤੇ ਮਾਣ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਾਂ ਉਹ ਮਦਦ ਮੰਗਦੇ ਹਨ। ਟੀਚਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਰੇਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਬਿਹਤਰ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕੌਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿਗਿਆਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਰਸਾਇਣ ਛੱਡਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ:

- ਖੁੱਲ੍ਹ-ਬਹਾਰੇ ਤੁਰਨਾ
- ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ
- ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨਾ

- ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ
- ਨੱਚਣਾ
- ਹੱਸਣਾ
- ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ‘ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ
- ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀਆਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਕਈ ਵਾਰ ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ, ਸੁਣਦੇ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਗੁੱਸੇ, ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਡਰੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤੀਬਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਉਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਲਤ ਹੋ ਰਹੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੀ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਗੱਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਨਡਿਜ਼ਨਿਸ ਲੋਕ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਵੇਲੇ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਾਂ ਹੋਰ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਆਗੂਆਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਅਗਵਾਈ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤੀਬਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਸਲਾਹਕਾਰ
- ਡਾਕਟਰ
- ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ

ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ 2-1-1 ‘ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ bc.211.ca ਖੋਜੋ। 240 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਪਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਬਸ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾਮ ਕਹੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, “ਫ਼ਾਰਸੀ” ਜਾਂ “ਕੈਟੋਨੀਜ਼”)।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ...

‘ਰੁਕੋ’, ‘ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਓ’, ਅਤੇ ਫਿਰ

- ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ:
- ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ, 310-6789 ‘ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ (7 ਅੰਕ, ਕੋਈ ਏਰੀਆ ਕੋਡ ਨਹੀਂ)
- 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)
- 9-1-1 ‘ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
- ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਓ



ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ? ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ? ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ? ਕਿਉਂ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਸਾਡੇ ਸੋਚਣ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਪਦਾਰਥ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਸਖ਼ਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਸਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਚੇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਸਾਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਆਮ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੁਝ ਸਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਮਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ:

- ਕੈਫੀਨ (ਕੋਫੀ, ਚਾਹ, ਐਨਰਜੀ ਡਰਿੰਕਸ, ਚਾਕਲੇਟ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)
- ਨਿਕੋਟੀਨ (ਸਿਗਰੇਟ, ਵੇਪ, ਪਾਈਪ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)
- ਅਲਕੋਹਲ (ਬੀਅਰ, ਵਾਈਨ, ਸਪਿਰਿਟ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)
- ਕੈਨਾਬਿਸ (ਭੰਗ) (ਡੋਡੋ, ਐਡੀਬਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)
- ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ, ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਜ਼, ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ)
- ਸਟ੍ਰੀਟ ਡਰੱਗਜ਼ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਕਸਟਸੀ, ਕੋਕੀਨ, ਹੈਰੋਇਨ, ਮੇਥਾਮਫੇਟਾਮਾਈਨ)

ਸਟ੍ਰੀਟ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜੋਖਮ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਅਨਯੰਤ੍ਰਿਤ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਰਕਾਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਏ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਵੰਡੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਵਰਤਣ ਲਈ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਔਖਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਸਖ਼ਤ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸਟ੍ਰੀਟ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਮਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲੱਭੋ। ਅਲਕੋਹਲ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਇਨਫ਼ਰਮੇਸ਼ਨ ਰੈਫ਼ਰਲ ਸਰਵਿਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ, ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

- 1-800-663-1441 (ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਟੋਲ ਫ਼ਰੀ)
- 604 660-9382 (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ)

heretohelp.bc.ca ‘ਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

ਕੋਈ ਵੀ ਕੈਫ਼ੀਨ ਖਰੀਦ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਸਿਹਤ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ, ਨਿਕੋਟੀਨ, ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਕੈਨਾਬਿਸ(ਭੰਗ) ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 19 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਮਰ, ਪਿਛੋਕੜ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ‘ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ, ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ‘ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਹੀ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਚਿੰਤਾ(ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ), ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਦਿ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

ਸਾਡੇ ਮਨਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਨ ਦੇ ਬਿਨਾਂ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕਣ। ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਾਲਗ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ ਹੋਲ ਮਾਡਲ ਹਨ।



ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਜੇ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੁੱਟੀ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸੀ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ‘ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗਾ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੰਪਨੀਆਂ ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਭੱਤਿਆਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਸਰੋਤਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਂਊਂਸਲਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ, ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਵੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੰਪਨੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੀ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ।



ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗੁੱਸਾ, ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ‘ਬਾਕਸ ਬ੍ਰੀਦਿੰਗ’ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਫੈਸਲੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

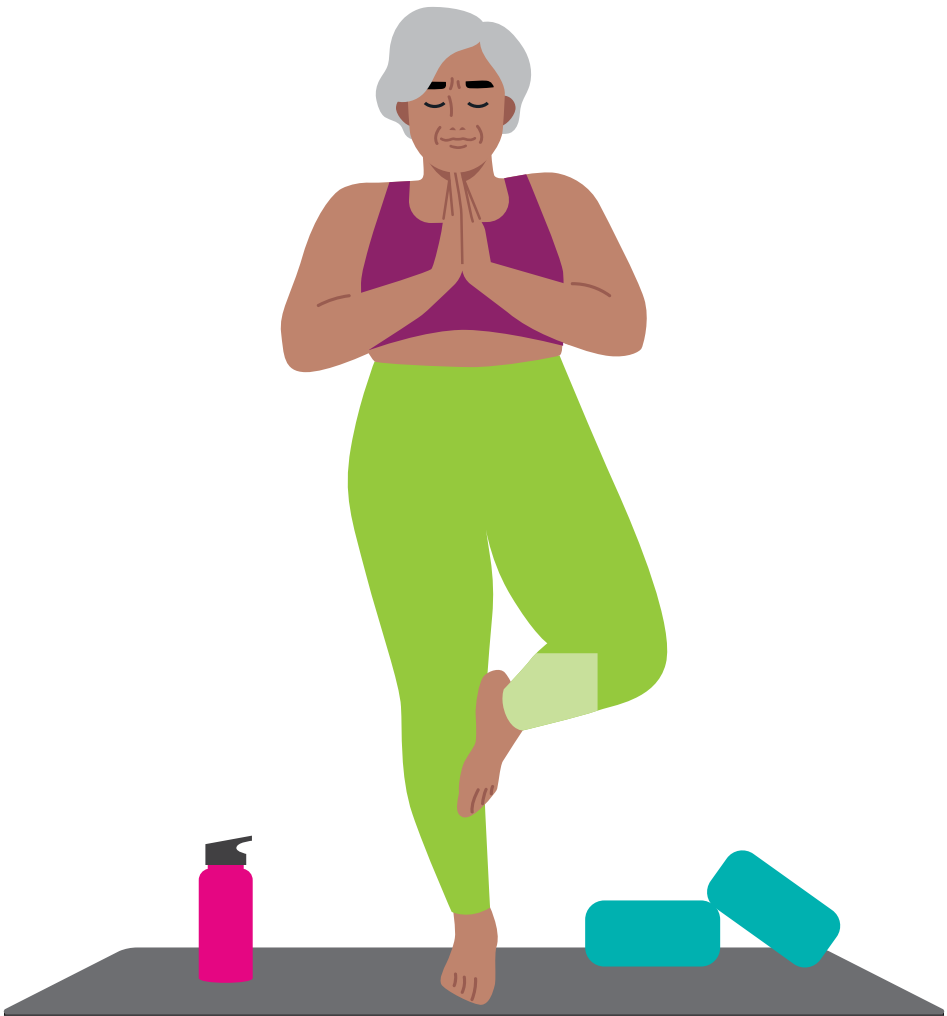
ਬਾਕਸ ਸਾਹ ਲੈਣਾ (ਬਾਕਸ ਬ੍ਰੀਦਿੰਗ): 4 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਸਾਹ ਲਓ, 4 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਰੋਕੋ, 4 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਸਾਹ ਛੱਡੋ, ਅਤੇ 4 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਠਹਿਰੋ। ਕਈ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਹਲਕਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਲਓ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਢਿੱਡ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਸਲੀਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਡੂੰਘਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸਾਹ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਸੀ?

- ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਨੀਂਦ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਭਰਪੂਰ ਨੀਂਦ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਣਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੈ।
- ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਸਾਡੀ ਕੁਦਰਤੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਤ ਹੋਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਭਾਵਨਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰੋ, ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸੈਰ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹਲਕਾ ਯੋਗਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣ ਛੱਡਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਸੋਚੋ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੇ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਰਸਾਇਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਦੀ ਵੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਸਬੰਧ ਇੱਥੋਂ ਨਾਲ ਹੈ। ਪੂਜਾ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜਾਓ, ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ, ਕਿਸੇ ਹਾਟਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੁਫਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 'ਤੇ ਜਾਓ।



ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ:

ਇਹ ਕਿਤਾਬਤੀ 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