



Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਆਇਆਂ ਲਈ

ਮੇਰੀ ਕੌਣ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?



ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ

ਮੈਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ। ਮੇਰੀ ਕੌਣ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਮੈਨੂੰ ਹੁਣੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। 130 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਉਪਲਬਧ। ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾਂ ਬੋਲ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, “ਪੰਜਾਬੀ” ਜਾਂ “ਮੈਂਡਰਿਨ”)।

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 ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਉਪਲਬਧ।

ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ **ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।**

310-6789 (ਸਿਰਫ਼ 7 ਨੰਬਰ, ਕੋਈ ਏਰੀਆ ਕੋਡ ਨਹੀਂ) ਨੰਬਰ 'ਤੇ **ਬੀ ਸੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ**। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਸੋਚਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਗਲਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਅਪੁਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਓ (ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ)। ਅਪੁਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣ ਲਈ ਕਈ ਦਿਨ ਜਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਕਈ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ 8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ healthlinkbc.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ 'ਹੈਲਥ ਕਨੈਕਟ ਰਜਿਸਟਰੀ' 'ਤੇ ਪਹੁੰਚੋ। ਰਜਿਸਟਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਲਈ ਉਡੀਕ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦੇਵੇਗੀ।

*ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਔਨਲਾਈਨ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਚੁਅਲ ਅਪੁਇੰਟਮੈਂਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ 'ਤੇ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ 'ਚ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ **ਅਰਜੈਂਟ ਐਂਡ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ** 'ਤੇ ਜਾਓ। ਉੱਥੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਏਜੰਸੀਆਂ ਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ 'ਤੇ **ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਸਰੋਤ ਲੱਭੋ**। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- heretohelp.bc.ca (ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ)
- foundrybc.ca (ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ)
- keltymentalhealth.ca (ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ)

ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਡਾਕਟਰੀ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਇਲਾਜ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਸਿਰਫ਼ ਡਾਕਟਰ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਹੀ ਦਰਦ, ਚਿੰਤਾ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲਿਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਨੂੰ ਮੁਢਲੇ 'ਚ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਲਿਖੋ। bc.cmha.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਕੁਝ ‘ਬਹੁਤ’ ਗਲਤ ਹੈ। ਇਹ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮਦਦ ਲਈ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ ‘ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 310-6789 (ਸਿਰਫ਼ 7 ਨੰਬਰ, ਕੋਈ ਏਰੀਆ ਕੋਡ ਨਹੀਂ)।

5 ਤੋਂ 29 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ **ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ**: 1-800-668-6868 (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ) ‘ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ, 686868 ‘ਤੇ ਟੈਕਸਟ ਰਾਹੀਂ ‘ਜੁੜ’ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਾਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ **ਸੁਸਾਈਡ ਹੋਟਲਾਈਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ**, 1-800-784-2433 (1 800 SUICIDE) ਜਾਂ **crisiscentre.bc.ca** ਜਾਂ 9-8-8 ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਸੰਕਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨ। ਹਰ ਗੱਲ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਗੁਪਤ ਹੈ (ਗੁਪਤ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ)।



ਕਿਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾਓ। ਉੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਹਰੇ ਮੌਜੂਦ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ‘ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ **ਪੀੜਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ**। ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। 1-800-563-0808 ਜਾਂ **victimlink.bc.ca** ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਜਾਂ ਪੁਲੀਸ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ **9-1-1 ‘ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ**। ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ‘ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। 173 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ:

- ਮੈਂ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ
- ਮੇਰੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ
- ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ
- ਕੋਈ ਮੈਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਡਰਾ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਮੈਂਬਰ ਕੋਲ ਬੀ ਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

ਬੀ ਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲਾਨ:

gov.bc.ca/MSP

ਕਾਰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਾਰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ 3 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਇੰਸ਼ੂਰੈਂਸ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕਦਮ 1: ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲਾਨ (ਐੱਮ ਐੱਸ ਪੀ) ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ੍ਰੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰਾਂ, ਮੈਡੀਕਲ ਟੈੱਸਟਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੰਦਾਂ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਫਿਰ, ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਚਿੱਠੀ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।

ਕਦਮ 2: ਆਈ ਸੀ ਬੀ ਸੀ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸਿੰਗ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਐਮ ਐਸ ਪੀ ਵਾਲੀ ਚਿੱਠੀ ਅਤੇ 2 ਪਛਾਣ ਪੱਤਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਡ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਫੋਟੋ ਖਿੱਚਣਗੇ। 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਜਾਂ 75 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫੋਟੋ ਖਿੱਚਵਾਉਣ ਲਈ ਉੱਥੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਫਿਰ, ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਬੀ ਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ ਦੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ **ਇਨਟਰਿਮ ਫ੍ਰੈਡਰਲ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ** ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਖੋਜ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ “ਕੈਨੇਡਾ ਰਿਫ਼ਿਊਜੀ ਹੈਲਥ” ਟਾਈਪ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਘੱਟ-ਆਮਦਨੀ ਵਾਲਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਸਪਲੀਮੈਂਟਰੀ ਬੈਨੀਫਿਟਜ਼:** ਕੁਝ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਕਯੂਪੋਕਚਰ ਅਤੇ ਮਸਾਜ ਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਹੈਲਥੀ ਕਿਡਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ:** ਦੰਦਾਂ, ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਫੋਅਰ ਫ਼ਾਰਮਾਕੇਅਰ:** ਪ੍ਰੈਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਉਪਕਰਨਾਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਿੰਨਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ। ਸਾਡੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸਾਡੀਆਂ ਸੋਚਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਵਤੀਰੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ 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।



ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕ, ਜਿਹੜੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਨਰਸ - ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਹੜਾ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਕੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਵਰਕਰ - ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਣੀਆਂ ਹਨ।

ਕਾਉਂਸਲਰ - ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ (ਕਈ ਵਾਰੀ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਜਾਂ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਜੀ ਪੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) - ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਦਵਾਈ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਵੀ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸੁਣਨ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਸ਼ੂਗਰ, ਕੈਂਸਰ, ਗਰਭ, ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ, ਆਦਿ) 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ (ਸਾਈਕਾਈਟ੍ਰਿਸਟ) - ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ, ਜਿਹੜਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਕੀ ਹੈ (ਜਿਸਨੂੰ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ), ਦਵਾਈ ਲਿਖਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਵਰਕਰ - ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਸ ਕੋਲ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਖੇਤਰ (ਨਰਸ, ਡਾਕਟਰ, ਆਦਿ) ਵਿੱਚ ਨੌਕਰੀ ਹੋਵੇ।

ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ - ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਨੁਸਖਾ ਭਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਉਹ ਕਈ ਸਿਹਤ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵੀ ਦੇਣਗੇ।

ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ - ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਰਸ। ਉਹ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਗਲਤ ਹੈ, ਟੈਸਟ ਲਈ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ - ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਹੜਾ ਕਿਸੇ, ਜਿਵੇਂ ਡਾਕਟਰ, ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਵੈਂਸ਼ੀਅਲ ਲੈਂਗੂਏਜ਼ ਸਰਵਿਸ 150 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਸੇਵਾ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ:

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

1918 ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਿਤ, ‘ਸੀ ਐੱਮ ਐੱਚ ਏ’ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਚੇਰਿਟੀ 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