



ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸੇਮੇ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਸਬੰਧੀ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਚਾਈਲਡ ਐਂਡ ਯੂਥ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ (ਸੀ ਵਾਈ ਐਮ ਐਚ) ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਫਰ ਦੌਰਾਨ ਮਦਦ ਲਈ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਮਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਤਤਕਰਾ

- 2 ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ
- 4 ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ
- 8 ਪਦਾਰਥ (ਸਬਸਟੈਂਸ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ
- 9 ਇੰਡੀਜ਼ਿਨਿੱਸ (ਮੂਲਵਾਸੀ) ਕੇਂਦਰਤ ਸੇਮੇ
- 9 ਐਲ ਜੀ ਬੀ ਟੀ ਕਿਊ 2 ਐੱਸ ਕੇਂਦਰਤ ਸੇਮੇ
- 10 ਸੰਭਾਲ ਵਿਚਲੇ ਤੇ ਸੰਭਾਲ ਤੋਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਸੇਮੇ
- 10 ਬਹੁਸਭਿਆਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰਤ ਸੇਮੇ
- 11 ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਕੇਂਦਰਤ ਸੇਮੇ
- 15 ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ
- 15 ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋ ਤੇ ਫੇਰੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ



Ministry of
Children and Family
Development





ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਲਗਾਤਾਰਤਾ ਨਾਲ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਪਸੀ ਸਬੰਧਾਂ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਸਾਡੀਆਂ ਜਿਸਮਾਨੀ ਉਤੇਜਨਾਵਾਂ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਇਕ ਦੂਜੇ 'ਤੇ ਅਸਰ-ਅੰਦਾਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੈਲਟੀ ਮੈਟਲ ਹੈਲਥ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਪਸੀ ਸਬੰਧ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਲਈ ਕੀ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ kelymentalhealth.ca/somatization

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਉਰਜਾ, ਖਿੜ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ, ਉਦਾਸ, ਭੁਲਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਕੁਝ ਵੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ “ਉਖੜੇ” (ਆਫ) ਹੋਣ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾਲ ਦੋ ਚਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਇੰਸ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੈਡੀਕਲ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ, ਇਹ ਜਾਨਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤਾਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਜੋ ਇਹ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਵੈੱਬਪੇਜ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ heretohelp.bc.ca/infosheet/working-with-your-doctor-when-you-have-depression

ਨੀਂਦ, ਅਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹਾਂ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਬੰਧ ਇਹ ਸਭ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ; ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਈਏ ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਰੇ ਵਾਧੂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ

ਫਾਊਂਡਰੀ ਬੀ ਸੀ ਐਕਟਿਵ ਲਿਵਿੰਗ 101 foundrybc.ca/articles/active-living/?return_page=11909

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਟੀਨਏਜਰਾਂ ਲਈ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਸੁਝਾਅ healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/age-and-stage/physical-activity-infants-children-and-youth-2

ਸੰਤੁਲਿਤ (ਬੈਲੈਂਸਡ) ਖਾਣਾ

ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਆਥੋਰਿਟੀ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਸੁਝਾਅ, ਤਰੀਕੇ, ਅਤੇ ਸੇਮੇ fnha.ca/wellness/wellness-for-first-nations/wellness-streams/eating-healthy

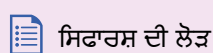
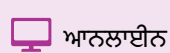
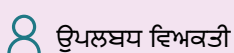
ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚਲਦਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਸਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ kidshelpphone.ca/get-info/nutrition-tips-to-fuel-your-body

ਕੈਲਟੀ ਈਟਿੰਗ ਡਿਸਆਰਡਰ, ਜੋ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹੋਣ ਕਿ ਉਹ ਖੁਰਾਕ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸੇਮੇ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ kelyeatingdisorders.ca

ਰੂਹਾਨੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ ਕਲਾ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਰੂਹਾਨੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਲੇਖ kidshelpphone.ca/get-info/judy-cruz-anderson-on-art-family-spiritual-well-being




ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਆਥੋਰਿਟੀ ਰੂਹ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ fnha.ca/wellness/wellness-for-first-nations/wellness-streams/nurturing-spirit






ਸੰਪਰਕ ਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ

-  ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ/ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਐੱਖੇ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਕਰਨ ਲਈ ਗਾਈਡ kidshelpphone.ca/get-info/how-can-i-talk-to-a-parent-caregiver-about-something
-  ਸਮਾਰਟ ਸੈਕਸ ਰੀਸੋਰਸ ਕਾਮਿਕਤਾ ਅਤੇ ਕਾਮਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ smartsexresource.com
-  ਬੀ ਸੀ ਸੁਸਾਇਟੀ ਆਫ ਟਰਾਂਸੀਸ਼ਨਜ਼ ਹਾਊਸਿਸ ਡਿਜੀਟਲ ਟੂਲਕਿੱਟ: ਜਿਹੜੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਡੇਟਿੰਗ ਸਮੇਂ ਤਸੱਦਦ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਮਦਦ bcsth.ca/teendigitaldatingviolence
-  ਫਾਊਂਡਰੀ ਬੀ ਸੀ ਵਲੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਡੇਟਿੰਗ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਦਦ foundrybc.ca/resource/relationships
-    ਸੈਕਸ ਸੈਂਸ ਮੁਫਤ, ਪਰੇ-ਚੋਆਇਸ, ਸੈਕਸ-ਪੋਜ਼ਟਿਵ, ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸੈਕਸੁਅਲ ਹੈਲਥ ਸੇਮੇ ਤੇ ਰੈਫਰਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਸੇਮੇਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਤੋਂ ਰਾਤ ਦੇ 9 ਵਜੇ ਤੱਕ। ਫੋਨ 1-800-739-7367 ਕਰੋ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। optionsforsexualhealth.org/sex-sense
-   ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਈਅਰ (ਵਿਲੱਖਣ) ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਨਿਭਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ NPR ਲੇਖ npr.org/2022/06/15/1105342448/find-freedom-and-create-your-own-path-in-your-first-queer-relationship

ਮਾਈਂਡਫੁੱਲਨੈੱਸ (ਚੇਤਨਤਾ)

-  "ਲੀਵਜ਼ ਐਨ ਏ ਸਟਰੀਮ" ਨਾਂ ਦੀ ਵੀਡੀਓ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਫੇਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ youtube.com/watch?v=r1C8hwj5LXw
-  ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਤਣਾਅ ਮੁਕਤੀ ਲਈ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ www.healthlinkbc.ca/illnesses-conditions/rehabilitation-and-exercise/stress-management-breathing-exercises-relaxation
-  MindShift CBT ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ ਐੱਪ anxietycanada.com/resources/mindshift-cbt
Calm.com ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ ਐੱਪ calm.com
Breathr ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ ਐੱਪ kelymentalhealth.ca/breathr

ਨੀਂਦ

-  ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਕੈਨੇਡਾ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਕਿੱਦਾਂ ਆਵੇ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ anxietycanada.com/sites/default/files/SleepHygiene.pdf
-  ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ ਦੇ ਨੀਂਦ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ kidshelpphone.ca/get-info/all-night-get-better-sleep-these-tips
-  ਹੇਅਰ ਟੂ ਹੈਲਥ ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਕਿੱਦਾਂ ਬੇਹਤਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਸਣੇ ਨੀਂਦ ਬਾਰੇ ਡਾਇਰੀ ਦੇ heretohelp.bc.ca/wellness-module/wellness-module-6-getting-a-good-nights-sleep



ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀਆਂ ਆਮ ਚੁਣੌਤੀਆਂ

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਆਪਣੀ ਰਾਏ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹੀਏ ਅਤੇ ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਮਤ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਖੁਦ ਹੀ ਆਪਣੀ ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉਣ ਨੂੰ ਜੀਅ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਦੀ ਹਰ ਵਾਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਸੋਚਾਂ, ਫਿਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਠੀਕ ਰਹੇਗੀ, ਕਿਸੇ ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਚਿੰਤਾ (ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ)

ਚਿੰਤਾ ਆਮ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਸਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਉਦੋਂ ਚੁਣੌਤੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੇ ਕਿ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ, ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋਣ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਰਾਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸਮਾਨੀ ਅਨੁਭਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

▶ "ਦਾ ਸਟਰੱਗਲ ਸਵਿੱਚ" ਡਾਕਟਰ ਰੱਸ ਹੈਰਿਸ ਦੀ ਵੀਡੀਓ ਹੈ ਜੋ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਔਖੇ ਅਹਿਸਾਸ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚਲਾ ਜੱਦੋਜਹਿਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਵਿੱਚ ਆਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਜੱਦੋਜਹਿਦ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਧੱਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ [youtube.com/watch?v=rCp1l16GCXI](https://www.youtube.com/watch?v=rCp1l16GCXI)

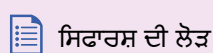
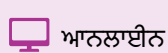
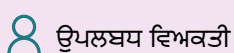
🖥️ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਕੈਨੇਡਾ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸੇਮੇ, ਵੀਡੀਓ, ਪੌਡਕਾਸਟਾਂ, ਕੋਰਸ ਤੇ ਕਈ ਕੁਝ ਹੋਰ [anxietycanada.com](https://www.anxietycanada.com)

▶ "ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੋਸਤ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈਏ" ਇਹ ਵੀਡੀਓ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਇਕ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖੀਏ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ [ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend](https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend)

👤 🖥️ ਵਾਈ ਮਾਈਂਡ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (13 ਤੋਂ 18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਲਈ) ਬੀ ਸੀ ਭਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਾਈ ਐਮ ਸੀ ਏ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ [ymca.ca/search?q=y+mind+BC](https://www.ymca.ca/search?q=y+mind+BC)

👤 🖥️ 📱 📄 ਬਾਊਂਸ ਬੈਕ ਕੇਚਿੰਗ ਦਿੰਦਾ ਹੈ (ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ) ਆਨਲਾਈਨ ਮੈਂਜੂਲਜ਼ ਤੇ ਵੀਡੀਓ (ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ) 15 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਹਲਕੀ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਤਣਾਅ, ਜਾਂ ਫਿਕਰ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ [bouncebackbc.ca](https://www.bouncebackbc.ca)

⬇️ Stresslr ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ ਐੱਪ [keltymentalhealth.ca/info/stresslr](https://www.keltymentalhealth.ca/info/stresslr)





ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ (ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ)

ਕਦੇ ਕਦੇ ਉਦਾਸ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਖੁਦ ਬਾਰੇ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ (ਲੋਅ ਮੂਡ) ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ (ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ) ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਲੋਅ ਮੂਡ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਸੀ, ਜਿਵੇਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰਨਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ੌਕ (ਹਾਬੀ) ਨੂੰ ਮਾਨਣਾ ਆਦਿ ਤੁਸੀਂ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ। ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ, ਸੋਚਾਂ, ਅਹਿਸਾਸਾਂ, ਧਿਆਨ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘੱਟ ਹਿੰਮਤ, ਸੌਣ 'ਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਨੂੰ ਦਿਲ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ ਆਦਿ ਦਾ ਹੋਣਾ।

▶ "ਮੇਰਾ ਇਕ ਕਾਲਾ ਕੁੱਤਾ ਸੀ ਉਹਦਾ ਨਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਸੀ" ਇਹ ਵੀਡੀਓ ਇਕ ਉਦਾਸ ਕੁੱਤੇ ਦੀ ਉਦਾਹਰਨ (ਮੈਟਾਫੋਰ) ਵਰਤ ਕੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। [youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc](https://www.youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc)

🖥️ **ਹੇਅਰ ਟੂ ਹੈਲਪ** ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ
heretohelp.bc.ca/infosheet/for-youth-dealing-with-depression


📖 **ਡੀਲਿੰਗ ਵਿਦ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ** ਟੀਨ ਏਜਰਾਂ ਲਈ ਐਂਟੀਡੀਪਰੈਸ਼ਨ ਜਾਚ ਵੈੱਬਸਾਈਟ dwdonline.ca ਅਤੇ ਪਰਿੰਟ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਵਰਕਬੁੱਕ ਜਿਹਦੇ ਵਿੱਚ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਜਾਚਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ
www2.gov.bc.ca/assets/gov/health/managing-your-health/mental-health-substance-use/child-teen-mental-health/dealing_with_teen_depression_writable.pdf


👤 **ਬਾਊਂਸ ਬੈਕ** ਕੋਚਿੰਗ ਦਿੰਦਾ ਹੈ (ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ) ਆਨਲਾਈਨ ਮੌਜੂਲਜ਼ ਤੇ ਵੀਡੀਓ (ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ) 15 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਹਲਕੀ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਤਣਾਅ, ਜਾਂ ਫਿਕਰ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ bouncebackbc.ca



ਨਿਊਰੋਡਾਇਵਰਸਿਟੀ


ਨਿਊਰੋਡਾਇਵਰਸਿਟੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਆਪੇ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਣਦੇ, ਸਮਝਦੇ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਇਕ ਨਿਊਰੋਡਾਇਵਰਸਿਟੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ, ਦੇਖਦਾ, ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਤੌਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਜਾਂ ਆਸਾਂ (ਨਿਊਰੋਟਿਪੀਕਲ ਐਕਸਪੈਕਟੇਸ਼ਨ) ਅਨੁਸਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਕੁਝ ਨੂੰ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਸਿੱਖਣ 'ਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਬੋਲੀ ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ, ਵਰਤਾਵ, ਸੂਖਮ ਹੁਨਰਾਂ, ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਹੋਰ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਅੱਗੇ ਡੋਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਟੈਨਸ਼ਨ-ਡੈਫੀਸਿੱਟ/ਹਾਈਪਰਐਕਟਿਵਿਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰ (ਏ ਡੀ ਐਚ ਡੀ), ਆਟਿਜ਼ਮ ਸਪੈਕਟਰਮ ਡਿਸਆਰਡਰ (ਏ ਐਸ ਡੀ), ਡਾਈਸਲੈਕਸੀਆ, ਫੀਟਲ ਅਲਕੋਹਲ ਸਿੰਡਰਮ (ਐਫ ਏ ਐਸ ਡੀ), ਇੰਟਲੈਕਚੁਅਲ ਡਿਸਏਬਿਲਿਟੀਜ਼, ਸੈਂਸਰੀ ਪਰਾਸੈੱਸ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਅਤੇ ਟੈਰਿਟਸ ਸਿੰਡਰਮ ਸਾਰੀਆਂ ਨਿਊਰੋਡਾਇਵਰਜੈਂਟ ਹਾਲਤਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ।

 **ਏਡੀਟਿਊਡ ਮੈਗਜ਼ੀਨ** ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਲਿਖਿਆ ਲੇਖ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਿਊਰੋਡਾਇਵਰਸਿਟੀ ਨੂੰ ਸਮਝ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ additudemag.com/neurodivergent-diagnosis-accept-your-child

 **Understood.org** ਸੇਮੇ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਖਦੇ ਅਤੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਸਕਣ — ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ, ਕੰਮ 'ਤੇ, ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਦੌਰਾਨ understood.org


 **ਐਮ ਸੀ ਐਫ ਡੀ ਚਿਲਡਰਨ ਐਂਡ ਯੂਥ ਵਿਦ ਸੁਪੋਰਟ ਨੀਡਜ਼ (ਸੀ ਵਾਈ ਐੱਸ ਐੱਨ)** ਜਾਣਕਾਰੀ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸਰਵਿਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਯੂਥ ਲਈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ/ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/child-behaviour-development/support-needs


  **ਬੀ ਸੀ ਆਟਿਜ਼ਮ ਐਸੈਸਮੈਂਟ ਨੈੱਟਵਰਕ** ਬੱਚਿਆਂ, ਯੂਥ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਟਿਜ਼ਮ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਵਰਤਾਵ ਦੀਆਂ ਐਸੈਸਮੈਂਟਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸੇਮੇ phsa.ca/our-services/programs-services/bc-autism-assessment-network


 **ਸੈਂਟਰ ਆਨ ਦਾ ਡਿਵੈਲਪਿੰਗ ਚਾਈਲਡ** ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਬਾਲ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀਆਂ ਗਾਈਡਾਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਕਾਰਜਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਵਾਧੇ ਲਈ developingchild.harvard.edu/resources/activities-guide-enhancing-and-practicing-executive-function-skills-with-children-from-infancy-to-adolescence

ਅਟੈਨਸ਼ਨ-ਡੈਫੀਸਿੱਟ/ਹਾਈਪਰਐਕਟਿਵਿਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰ (ਏ ਡੀ ਐਚ ਡੀ)

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਇਕ ਥਾਂ ਟਿਕ ਕੇ ਬਹਿਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਏ ਡੀ ਐਚ ਡੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਹਾਈਪਰਐਕਟਿਵਿਟੀ ਅਤੇ ਮਨੋਵੇਗ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ, ਹਰ ਵੇਲੇ ਹਿੱਲਣ ਜੁੱਲਣ ਦੀ ਲੋੜ, ਸੋਚੇ ਬਿਨਾਂ ਕੁਝ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕਹਿਣ, ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਜੋਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।


 **ਹੇਅਰ ਟੂ ਹੈਲਪ** ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਏ ਡੀ ਐਚ ਡੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਸੇਮੇ heretohelp.bc.ca/infosheet/attention-deficit-hyperactivity-disorder-in-children-and-youth


 **Understood.org** ਵੱਖਰਾ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿੱਖਣ ਬਾਰੇ ਏ ਡੀ ਐਚ ਡੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਸੇਮੇ understood.org/en/articles/what-is-adhd


 **ਏਡੀਟਿਊਡ ਮੈਗਜ਼ੀਨ** ਏ ਡੀ ਐਚ ਡੀ ਬਾਰੇ ਲੇਖ, ਵੈਬੀਨਾਰ ਅਤੇ ਸੇਮੇ additudemag.com

ਖੁਦਕਸ਼ੀ ਅਤੇ ਖੁਦਕਸ਼ੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖੁਦ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ


ਇਹ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਜਾਂ ਕੰਮ ਹੋਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝਣੀ ਔਖੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਇਹ ਖਿਆਲ ਕਿਉਂ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਫਿਕਰ ਵਿਚ ਹੋਵੋ ਕਿ ਦੂਜੇ ਕੀ ਕਹਿਣਗੇ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਔਖੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਖੁਦਕਸ਼ੀ ਦੇ ਖੁਦ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਨਾ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੈਲਫ-ਹਾਰਮ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਖੁਦ ਦਾ ਜਿਸਮਾਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰੇ ਪਰ ਮਰਨ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਜੋ ਖੁਦ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦਕਸ਼ੀ ਦੇ ਖਿਆਲ ਵੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਾਰੇ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਲੋਕ ਖੁਦ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਖੁਦਕਸ਼ੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਖੁਦ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਖਿਆਲ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦੇਵੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਬਿਨਾਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸੁਣੋ।

 **ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ** ਖੁਦਕਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ
kidshelpphone.ca/get-info/suicide-important-things-to-know


 **ਫਾਊਂਡਰੀ ਬੀ ਸੀ** ਖੁਦ ਨੂੰ ਜ਼ਖਮੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਸੋਮੇ foundrybc.ca/resource/self-injury


 **ਹੇਅਰ ਟੂ ਹੈਲਪ** ਖੁਦ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਸੋਮੇ heretohelp.bc.ca/infosheet/self-harm

 **ਨੀਡ 2** ਖੁਦਕਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ need2.ca/get-educated/general-suicide-information



 **Skin Pick** ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ ਐੱਪ skinpick.com/app
Calm Harm ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ ਐੱਪ calmharm.co.uk


ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣ ਪਛਾਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸੰਕਟ ਵਿਚ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਫੋਨ ਕਰੋ:

 **9-8-8 ਸੁਇਸਾਈਡ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ** ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ **9-8-8** 24/7 ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ


 **ਹੋਪ ਫਾਰ ਵੈਲਨੈੱਸ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ** **1-855-242-3310** ਕੈਨੇਡਾ ਭਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਆਦਿਵਾਸੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ 24/7 ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ

 **ਸੁਇਸਾਈਡ ਹੇਟਲਾਈਨ** **1-800-SUICIDE** ਜਾਂ **1-800-784-2433** 24/7 ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ

  **ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ** - ਫੋਨ ਕਰੋ **1-800-668-6868** ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ **686868** 24/7 ਗੁਪਤ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ; ਇੰਡੀਜਨਿੱਸ ਨੈਜਵਾਨ "ਫਸਟ ਨੇਸਨਜ਼", "ਮੇਟੀਸ", ਜਾਂ "ਇਨੁਇੱਟ" **686868** 'ਤੇ ਟੈਕਸਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇੰਡੀਜਨਿੱਸ ਕਰਾਈਸਿਸ ਰੈਸਪੌਂਡਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਜਦੋਂ ਉਪਲੱਬਧ ਹੋਵੇ kidshelpphone.ca

 **KUU-US ਐਬਰਿਜਨਲ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ** **1-800-588-8717** (ਇੰਡੀਜਨਿੱਸ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਪਲੱਬਧ)

 **ਮੇਟਿਸ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ** **1-833-Metis-BC (1-833-638-4722)** 24/7 ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ

 **9-1-1** ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ

ਸਦਮਾ

ਸਦਮਾ ਉਹ ਅਰਥ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਉਸ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਸਹਿਣੀ ਔਖੀ ਹੋਵੇ। ਸਦਮਾ ਕਿਸੇ ਇਕ ਘਟਨਾ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਈ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਰਲ਼ਾ। ਕੋਈ ਗੱਲ ਕਿਸੇ ਲਈ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਇਹ ਕਈ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਰੂਪਾਂ ਵਿਚ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਦਮੇ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਉਹਦੇ ਨਾਲ ਹਮਦਰਦੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜਾਨਣ ਦੀ ਉਤਸੁਕਤਾ ਦਿਖਾਉਣਾ ਹੈ।

- 🖥️ **ਕੈਲਟੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ** ਟਰਾਮਾ ਅਤੇ ਪੋਸਟ ਟਰਾਮੈਟਿਕ ਡਿਸਆਰਡਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਸੇਮੇ (ਪੀ ਟੀ ਐਸ ਡੀ) kelymentalhealth.ca/trauma-and-ptsd
- ▶️ **ਵਿਸਡਿਮ ਆਫ ਟਰਾਮਾ** ਡਾਕਟਰ ਗੋਬਰ ਮਾਤੇ ਦੀ ਬਣਾਈ ਡਾਕੂਮੈਂਟਰੀ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਥੋੜ੍ਹੇ ਪੈਸੇ ਦੇ ਕੇ (ਜੇ ਸਰਦਾ ਹੋਵੇ) ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ thewisdomoftrauma.com
- 🖥️ **ਚਾਈਲਡ ਮਾਈਂਡ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ** ਕਿਸੇ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਬਾਅਦ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇਣ ਲਈ childmind.org/guide/helping-children-cope-after-a-traumatic-event
- 🖥️ **ਕਿਡਜ਼ ਗਰੀਫ** ਮੁਫਤ ਆਨਲਾਈਨ ਸੇਮਾ ਜੋ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਉਦੋਂ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਮਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਮਰ ਗਿਆ ਹੋਵੇ kidsrief.ca



ਪਦਾਰਥ (ਸਬਸਟੈਂਸ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਧਾ ਦੇਣ ਜਾਂ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਗਲਤ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਚੁਣੌਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ। ਕਿਸੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਤਜਰਬੇ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਵਰਤੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- 👤 📞 **ਬੀ ਸੀ ਅਲਕੋਹਲ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਰੈਫਰਲ ਸਰਵਿਸ** ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਿੱਧੇ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ **604-660-9382** (ਲੇਅਰ ਮੋਨਲੈਂਡ ਵਿੱਚ) ਜਾਂ **1-800-663-1441** (ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ)
- 👤 📞 **ਨੈਸ਼ਨਲ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਰਿਸਪੌਂਸ ਸਰਵਿਸ (ਐਨ ਓ ਆਰ ਐੱਸ)** ਸਾਥੀਆਂ (ਪੀਅਰ) ਵਲੋਂ ਚਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਭਰੋਸੇ ਵਾਲੀ 24/7 ਹਾਟਲਾਈਨ ਹੈ ਜੋ ਕਨੇਡੀਅਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਪਿਆਰ ਵਾਲੀ, ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ, ਨਾਨ-ਜਜਮੈਂਟਲ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈ ਜੋ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇਪਣ ਦੇ ਕੇਸ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਿਆਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੀ ਹੈ। **1-888-688-6677** nors.ca
- 🖥️ **ਵੈੱਲਬੀਇੰਗ ਬੀ ਸੀ** ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਹੋਣ ਉੱਥੇ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਨ ਹੋਏ ਸੰਭਵ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਮੇ wellbeing.gov.bc.ca/substance-use/harm-reduction
- 🖥️ **ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸਬਸਟੈਂਸ ਯੂਜ਼ ਸੁਪੋਰਟ ਇਨ ਬੀ ਸੀ** ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੀ ਆਨਲਾਈਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ www2.gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc
- 🖥️ **ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ** ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਮੇ healthlinkbc.ca/mental-health-substance-use
- 🖥️ **ਡਰੱਗ ਕਾਕਟੇਲਜ਼** ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਮਿਕਸ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਤੱਥ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ drugcocktails.ca
- 📱 **Lifeguard** ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ ਐੱਪ lifeguarddh.com
Brave ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ ਐੱਪ brave.coop



ਇੰਡਿਜ਼ਿਨਿੱਸ (ਮੂਲਵਾਸੀ) ਕੇਂਦਰਤ ਸੇਮੇ

ਹੋਪ ਫਾਰ ਵੈੱਲਨੈੱਸ 24/7 ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ 1-855-242-3310 ਅਤੇ ਆਨ ਲਾਈਨ ਚੈਟ hopeforwellness.ca

ਵੀ ਆਰ ਇੰਡਿਜ਼ਿਨਿੱਸ: ਵੱਡੇ ਫਿਕਰ/ਡਰ, ਮਾਪੇ/ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼, ਮੇਟੀਸ ਅਤੇ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਇੰਨੁਇੱਟ ਪਰਿਵਾਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ 3-12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ, ਫਿਕਰਾਂ/ਡਰਾਂ (ਚਿੰਤਾ) ਨਾਲ ਘੁਲ ਰਹੇ ਹਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਮੁਫਤ ਸੇਮਾ welcome.cmhacptk.ca/bigworries

ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਆਥੋਰਟੀ (ਐਫ ਐਨ ਐਚ ਏ) ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਮਦਦ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਬੈਨਿਫਿਟ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਜ਼ ਤੋਂ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਫੰਡ fnha.ca/benefits/mental-health

ਵਰਚੁਅਲ ਡਾਕਟਰ ਆਫ ਦਾ ਡੇਅ ਸਰਵਿਸ ਵਰਚੁਅਲ (ਆਨਲਾਈਨ) ਮੈਡੀਕਲ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟਾਂ fnha.ca/what-we-do/ehealth/virtual-doctor-of-the-day ਜਾਂ 1-855-344-3800 (ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਵੇਰ ਦੇ 8:30 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 4:30 ਤੱਕ)

ਵਰਚੁਅਲ ਸਬਸਟੈਂਸ ਯੂਜ਼ ਐਂਡ ਸਾਈਕੀਐਟਰੀ ਸਰਵਿਸ ਬਿਨਾਂ ਲਾਗਤ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਅਮਲ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਮਦਦ, ਸਾਈਕੀਐਟਰੀ ਅਤੇ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ fnha.ca/what-we-do/ehealth/virtual-substance-use-and-psychiatry-service

ਮੇਟੀਸ ਨੇਸ਼ਨ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਮੇਟੀਸ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਕੋਨੈਕਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜੋ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਮੇਟੀਸ ਸ਼ਹਿਰੀਆਂ ਲਈ 10 ਤੱਕ, 60-ਮਿੰਟ ਦੇ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਸੈਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ mnb.ca/work-programs/programs-services/metis-counselling-connection-program



ਐਲ ਜੀ ਬੀ ਟੀ ਕਿਊ 2 ਐੱਸ + ਕੇਂਦਰਤ ਸੇਮੇ

ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਕੁਈਅਰਸ ਲਈ ਥੈਰਾਪੀ ਬੀ ਸੀ ਵਿਚਲੀਆਂ LGBTQ2S+ ਫੋਕਸਡ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਅਤੇ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ। whatsonqueerbc.com/woq-resources/lgbtq-therapy-counselling-support

ਟਰੇਵਰਸਪੇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚੋਂ ਦੂਜੇ ਐਲ ਜੀ ਬੀ ਟੀ ਕਿਊ ਯੂਥ ਉਮਰ 13 ਤੋਂ 24 ਤੱਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ trevorspace.org

ਕਿਊਚੈਟ ਸਾਥੀਆਂ (ਪੀਅਰ) ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਅਤੇ ਸੇਮਿਆਂ ਦਾ ਡੈਟਾਬੇਸ 2ਐੱਸ ਐਲ ਜੀ ਬੀ ਟੀ ਕਿਊ + ਜਵਾਨ ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ (ਸ਼ਨਿਚਰਵਾਰ ਤੋਂ ਵੀਰਵਾਰ ਸ਼ਾਮ 6 ਤੋਂ 9 ਤੱਕ) qchat.ca

ਕਿਊਮੁਨੀਟੀ ਕੁਈਅਰ, ਟਰਾਂਸ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਿਰਿਟ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਿੱਖਿਆ, ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ, ਰੈਫਰਲਜ਼ ਅਤੇ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ (10 ਸੈਸ਼ਨ ਘੱਟ ਲਾਗਤ 'ਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਵੇਟਲਿਸਟ) qmunity.ca ਜਾਂ 1-800-566-1170

ਟ੍ਰਾਂਸਕੇਅਰ ਬੀ ਸੀ ਚਾਈਲਡ ਐਂਡ ਯੂਥ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਮੇ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੈਂਡਰ-ਅਫਰਮਿੰਗ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਮਦਦ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਲਈ phsa.ca/transcarebc

ਉਪਲਬਧ ਵਿਅਕਤੀ

ਆਨਲਾਈਨ

ਸਿਫਾਰਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ

ਵੀਡੀਓ

ਕਿਤਾਬ

ਐੱਪ

ਫੋਨ



ਸੰਭਾਲ ਵਿਚਲੇ ਤੇ ਸੰਭਾਲ ਤੋਂ ਨੈਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਸੇਮੇ

- ਏਜਡਆਊਟ** ਸੰਭਾਲ ਵਿਚਲੇ ਤੇ ਸੰਭਾਲ ਤੋਂ ਨੈਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੇਮਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ agedout.com
- ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਬੈਨਿਫਿਟਸ SAJE** ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਜਵਾਨ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸਾਲ ਦੇ \$1500 ਡਾਲਰ www2.gov.bc.ca/assets/gov/family-and-social-supports/saje_mental_health_and_counselling_benefit_ya_faq.pdf
- ਲਾਈਫ-ਸਕਿਲਜ਼, ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਐਂਡ ਕਲਚਰਲ ਕੁਨਿਕਸ਼ਨਜ਼ ਫੰਡਿੰਗ** ਨੈਜਵਾਨ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ \$11 000 ਜੋ ਲਾਈਫ-ਸਕਿਲਜ਼ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਯੰਗ ਅਡੌਲਟਸ (AYA) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤੇ ਵਿਚ ਹੋਣ www2.gov.bc.ca/assets/gov/family-and-social-supports/faq__lstcc.pdf






ਬਹੁਸਭਿਆਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰਤ ਸੇਮੇ


- ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ** ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸਾਰਥਿਕਤਾ ਵਾਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਮਿਆਂ ਦੇ ਲਿੰਕ multiculturalmentalhealth.ca
- ਸੀ ਏ ਐਮ ਐਚ** ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟਾਂ ਜੋ ਜੱਦੋਜਹਿਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਜ਼ਬਾਨ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/information-in-other-languages
- ਬਲੈਕ ਯੂਥ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ** ਬੱਚਿਆਂ, ਜਵਾਨਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪੱਖੋਂ ਸਾਰਥਿਕਤਾ ਵਾਲੀ ਸੰਭਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਦੀ ਬਹੁਸਭਿਆਚਾਰਕ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ blackyouth.ca ਜਾਂ 1-833-294-8650 (ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ ਦੇ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ)
- ਯੰਗ ਮਾਈਂਡਸ (ਯੂ ਕੇ)** ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿ ਨਸਲਵਾਦ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਨਾਂਹ-ਪੱਖੀ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਗਾਈਡ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨਸਲਵਾਦ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। youngminds.org.uk/parent/parents-a-z-mental-health-guide/racism-and-mental-health

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਸੇਮੇ


ਮਾਪੇ ਹੋਣਾ ਕਾਫੀ ਔਖਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਦੋ ਚਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਉਹਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਸੀ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋ। ਸੇਮਿਆਂ ਅਤੇ ਮਦਦਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋਵੇਗਾ।

ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਪਰਿਵਿਨਸ਼ਨ ਐਂਡ ਅਰਲੀ ਇੰਟਰਵਿਨਸ਼ਨ



   ਆਨਲਾਈਨ ਰੀਸੋਰਸ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਸੰਭਾਲ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ, ਵਿਦਿਆ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ ਲਈ ਸੇਮੇ healthymindsbc.gov.bc.ca/resources

 **ਈਲਰਨਿੰਗ ਆਨਲਾਈਨ ਕੋਰਸ** ਖੁਦ ਦੀ ਚਾਲ ਵਾਲੇ, ਬਿਨਾਂ ਖਰਚੇ ਦੇ ਕੋਰਸ ਕੇਅਰਗਿਵਰਜ਼, ਐਜੂਕੇਟਰਜ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ ਲਈ ਜੋ ਸਬੂਤਾਂ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਲਿਟਰੇਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋਣ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ healthymindsbc.gov.bc.ca/elearning


ਸੰਪਰਕ ਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ


 **ਬਰੈਨੇ ਬਰਾਊਨ ਆਨ ਐਮਪਥੀ (ਹਮਦਰਦੀ)** ਇਹ ਵੀਡੀਓ ਹਮਦਰਦੀ ਦੇ ਅਰਥ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਬਾਰੇ ਹੈ youtu.be/1Ewgu369Jw





 **ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ** ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿੱਖਲਾਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ mentalhealthfoundations.ca


  **ਕੋਨੈਕਟ ਪੇਰੋਟਿੰਗ** ਬੀ ਸੀ ਭਰ ਵਿਚ ਸਥਾਨਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ (ਵਰਚੁਅਲੀ) ਰਾਹੀਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਅਟੈਚਮੈਂਟ ਅਧਾਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ connectattachmentprograms.org


ਚਿੰਤਾ (ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ)

 **ਐਵਰੀਡੇਅ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਸਟਰੈਟਜੀ ਫਾਰ ਐਜੂਕੇਟਰਜ਼ (EASE)** ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ healthymindsbc.gov.bc.ca/resources/ease-at-home-4-7-collection (ਗ੍ਰੇਡ K-7) ਅਤੇ healthymindsbc.gov.bc.ca/resources/ease-at-home-8-12-collection (ਗ੍ਰੇਡ 8-12) (ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ)

 **ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਕੋਨੈਕਟ** ਮੁਫਤ ਆਨਲਾਈਨ ਕੋਰਸ, ਮਾਈ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਪਲੈਨ, ਮਾਪਿਆਂ/ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜੋ ਤੌਖਲੇ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਟੀਨਏਜਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋਣ maps.anxietycanada.com/courses/anxiety-plan-children-teens


    **ਕਾਨਫੀਡੈਂਟ ਪੇਰੋਟਿੰਗ: ਬਰਾਈਵਿੰਗ ਕਿਡਜ਼** ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ (ਉਮਰ 3-12) ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ (ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ) welcome.cmhacptk.ca/anxiety


 **"ਵਰੀ ਡਰੈਗਨ"** ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ ਕਿਤਾਬਾਂ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਲਓ keltymentalhealth.ca/twd

 **ਟਰੀਟਿੰਗ ਚਾਈਲਡਹੁੱਡ ਐਂਡ ਅਡੋਲਸੈਂਟ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ** ਐਲੀ ਲਿਬੇਵਿਟਜ਼ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਜੋ ਅਮਲੀ ਪੱਧਰ ਦੀਆਂ ਸਬੂਤ-ਅਧਾਰਤ, ਥਿਊਰੀ ਦੀ ਸੇਧ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਘੋਲ ਕਰ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ


ਵਰਤਾਵ ਸਬੰਧੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬੇਨਿਯਮੀਆਂ (ਬੀਹੇਵੀਓਰੀਅਲ ਚੈਲੇਂਜ ਅਤੇ ਇਮੋਸ਼ਨਲ ਡਿਸਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ)


ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਾਲਾ ਵਰਤਾਵ ਦਿਖਾਵੇ ਜੇ ਆਸ 'ਤੇ ਨਾ ਉਤਰੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਖਿਡਾਂ, ਗੱਲ ਨਾ ਸੁਣਨੀ, ਗੁੱਸਾ ਜਾਂ ਖੁਦ 'ਤੇ ਜਾਬਤਾ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਤਾਂ ਵਰਤਾਵ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ। ਪਰ, ਇਹ ਅਕਸਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਤੌਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਵਿਚਰ ਰਹੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾ ਰਹੇ। ਉਸ ਦੇ ਵਰਤਾਵ ਦੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਨਾਂ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੰਨ ਕੇ ਚੱਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਵਲੋਂ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਾਬਤਾ ਜੋੜੋ।

 **ਸੀ ਵਾਈ ਐਮ ਐਚ - 10 ਟਿਪਸ ਟੂ ਇਨਕਰੀਜ਼ ਕੋਓਪਰੇਸ਼ਨ** ਇਹ ਵੀਡੀਓ ਸੀ ਵਾਈ ਐਮ ਐਚ ਦੇ ਇਕ ਚਿਕਿਤਸਕ (ਕਲਿਨੀਸ਼ੀਅਨ) ਵਲੋਂ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ youtube.com/watch?v=jLiO13QteFk

 **ਰੋਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਏ ਡੀ ਐਚ ਡੀ** ਇਹ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਏ ਡੀ ਐਚ ਡੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ 8 ਭਾਗਾਂ ਵਾਲਾ ਕੋਰਸ ਹੈ healthymindslearning.ca/rollingwith-adhd


 **ਕੈਲਟੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ** ਵਲੋਂ ਵਰਤਾਵ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸੁਝਾਏ ਸੇਮੇ keltymentalhealth.ca/collection/keltys-recommended-resources-behavioural-challenges





 **ਲਾਇਵਜ਼ ਇਨ ਬੈਲੈਂਸ** ਫਿਕਰ ਵਾਲੇ ਵਰਤਾਵ ਪਿਛਲੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਕੋਲੈਬੋਰੇਟਿਵ ਐਂਡ ਪ੍ਰੋਐਕਟਿਵ ਸੋਲੂਸ਼ਨਜ਼ (ਸੀ ਪੀ ਐਸ) ਨਮੂਨੇ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕੋਰਸ ਅਤੇ ਰਲ ਕੇ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਰੀਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ livesinthebalance.org/walking-tour

 **ਡੈਨੀਅਲ ਸੀਗੋਲ (12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ) ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ ਕਿਤਾਬ No Drama Discipline: The Whole-Brained Way to Calm the Chaos and Nurture Your Child's Developing Mind**
ਫਰਿੰਜ ਸੀਟ drdانسiegel.com/wp-content/uploads/2020/10/NDD-Refrigerator-Sheet.pdf
ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਸਮਰੀ drdانسiegel.com/wp-content/uploads/2020/09/A-Note-to-Our-Childs-Caregivers-.pdf

 **ਚਾਇਲਡ ਮਾਈਂਡ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ** ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਭੜਕਾਊ ਵਰਤਾਵ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ childmind.org/article/how-to-help-children-calm-down

 **ਬੀ ਸੀ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਕਲਿਨੀਕਲ ਕਾਊਂਸਲਰਜ਼** ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਇਹ ਬੇਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਇਕ ਲੇਖ bcacc.ca/how-validation-can-enhance-connection-with-your-loved-ones




 **ਸਕੈਟਰਡ ਮਾਈਂਡਜ਼: ਦਾ ਓਰੀਜਿਨ ਐਂਡ ਹੀਲਿੰਗ ਆਫ ਅਟੈਨਸ਼ਨ ਡੈਫੈਸਿੱਟ ਡਿਸਆਰਡਰ** ਗੋਬਰ ਮਾਤੇ ਦੀ ਏ ਡੀ ਐਚ ਡੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ, ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦਿਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਗਾਈਡ


    **ਕਾਨਫੀਡੈਂਟ ਪੇਰੈਂਟਸ: ਬਰਾਈਵਿੰਗ ਕਿਡਜ਼** ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ (ਉਮਰ 3-12) ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ (ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ) welcome.cmhacptk.ca/anxiety


ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ (ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ)

 **ਈਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ** ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ (ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ) ਸਬੰਧੀ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਪਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ementalhealth.ca/Canada/Depression-in-Children-and-Youth-Information-for-Parents-and-Caregivers/index.php?m=article&ID=8879



ਅਰਲੀ ਯੀਅਰਜ਼ (ਮੁੱਢਲੇ ਵਰ੍ਹੇ)

   **ਅਰਲੀ ਯੀਅਰਜ਼** ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਮੇ ਬੀ ਸੀ ਫੋਸਟਰ ਪੇਰੈਂਟਸ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਅਤੇ ਇਕ ਫੋਸਟਰ ਪੇਰੈਂਟ ਫੋਨ ਲਾਈਨ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ bcfosterparents.ca/the-early-years



 **ਸਟਰੋਂਗ ਸਟਾਰਟ ਬੀ ਸੀ** ਉਮਰ 0-5 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮੁੱਢਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ - ਕਦੇ ਵੀ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਡਰੌਪ-ਇਨ) ਕੋਈ ਲਾਗਤ ਨਹੀਂ www2.gov.bc.ca/gov/content/education-training/early-learning/support/programs/strongstart-bc

 **ਦਾ ਹੋਲ ਬਰੇਨ ਚਾਈਲਡ** ਡੈਨੀਅਲ ਸੀਗਲ ਦੀ ਕਿਤਾਬ (ਜਨਮ ਤੋਂ 12 ਸਾਲ ਤੱਕ ਕੇਂਦਰਤ) ਫਰਿੰਜ 'ਤੇ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪੇਪਰ drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/10/WBC-Refrigerator-Sheet.pdf ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਛੋਟਾ ਖੁਲਾਸਾ drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/09/A-Note-to-Our-Childs-Caregivers-.pdf

ਆਮ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ


  **ਫੈਮਲੀ ਸਮਾਰਟ** ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਾਥੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ/ਸੰਭਾਲ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਹੋਰ ਸੇਮੇ familysmart.ca


ਸੈਕਸੁਅਲ ਓਰੀਐਂਟੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ (ਕਾਮ ਬਾਰੇ ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ)


  **ਪੀ ਐਫ ਐਲ ਏ ਜੀ ਕੈਨੇਡਾ** ਆਪਣੇ ਐਲ ਜੀ ਬੀ ਟੀ ਕਿਉ 2 ਐਸ+ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ/ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸੇਮੇ ਅਤੇ ਸਾਥੀ ਸਹਾਇਤਾ pflagcanada.ca

ਖੁਦਕਸ਼ੀ ਅਤੇ ਖੁਦਕਸ਼ੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖੁਦ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ



ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ/ਨੌਜਵਾਨ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਹੀ ਦਬਾਈ ਰੱਖਣ ਨਾਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਪਰ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।



 **ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ** ਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਖੁਦਕਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਮੇ healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/relationships-and-emotional-health/warning-signs-suicide-children-and-teens

 **ਕੈਲਟੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ** ਖੁਦਕਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਸੇਮੇ keltymentalhealth.ca/suicide




 **ਕੈਲਟੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ** ਖੁਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਬਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੀ ਪੌਡਕਾਸਟ keltymentalhealth.ca/podcasts2e1



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣ ਪਹਿਚਾਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਫੋਨ ਕਰੋ:


  9-8-8 ਸੁਇਸਾਈਡ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ 9-8-8 24/7 ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ



  ਹੋਪ ਫਾਰ ਵੈਲਨੈੱਸ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ 1-855-242-3310 ਕੈਨੇਡਾ ਭਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਆਦਿਵਾਸੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ 24/7 ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ

  ਸੁਇਸਾਈਡ ਹੇਟਲਾਈਨ 1-800-SUICIDE ਜਾਂ 1-800-784-2433 24/7 ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ

   ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ - ਫੋਨ ਕਰੋ 1-800-668-6868 ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ 686868 24/7 ਗੁਪਤ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ; ਇੰਡੀਜਨਿੱਸ ਨੌਜਵਾਨ "ਫਸਟ ਨੇਸਨਜ਼", "ਮੇਟੀਸ", ਜਾਂ "ਇਨੁਇੱਟ" 686868 'ਤੇ ਟੈਕਸਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇੰਡੀਜਨਿੱਸ ਕਰਾਈਸਿਸ ਰੈਸਪੌਂਡਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਜਦੋਂ ਉਪਲੱਬਧ ਹੋਵੇ kidshelpphone.ca

  KUU-US ਐਬਰਿਜਨਲ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ 1-800-588-8717 (ਇੰਡੀਜਨਿੱਸ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਪਲੱਬਧ)

  ਮੇਟਿਸ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ 1-833-Metis-BC (1-833-638-4722) 24/7 ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ

  9-1-1 ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ

ਕਦੇ ਵੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਨਾ ਦੇਖੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ/ਜਵਾਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਖੁਦ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸੀ ਵਾਈ ਐਮ ਐਚ ਕਲੀਨਿਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇਹ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨਾਂ:



ਬੀ ਸੀ ਵਿਚਲੇ ਇਨਟੇਕ ਕਲਿਨਿਕ
ਸਥਾਨਾਂ ਲਈ, 811 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਏਥੇ
ਜਾਓ:
gov.bc.ca/ChildYouthMentalHealthIntakeClinics



ਮੂਲਵਾਸੀ ਬੱਚੇ, ਜਵਾਨ, ਅਤੇ
ਪਰਿਵਾਰ ਏਥੇ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ:
gov.bc.ca/IndigenousChildYouthMentalHealthServices

- ਹੋਪ ਫਾਰ ਵੈਲਨੈੱਸ** 24/7 ਹੈਲਪਲਾਈਨ 1-855-242-3310 ਆਨਲਾਈਨ ਚੈਟ hopeforwellness.ca
- ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ** - ਫੋਨ ਕਰੋ 1-800-668-6868 ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ 686868 24/7 ਗੁਪਤ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ; ਇੰਡੀਜ਼ਿਨਿੱਸ ਨੈਜਵਾਨ "ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼", "ਮੇਟੀਸ", ਜਾਂ "ਇਨੁਇੱਟ" 686868 'ਤੇ ਟੈਕਸਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇੰਡੀਜ਼ਿਨਿੱਸ ਕਰਾਈਸਿਸ ਰੈਸਪੌਂਡਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਜਦੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ kidshelpphone.ca
- ਯੂਥ ਇਨ ਬੀ ਸੀ** ਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਆਨਲਾਈਨ ਸੇਵਾ, ਸਣੇ ਆਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਦੇ (ਦੁਪਹਿਰ ਤੋਂ ਰਾਤ ਦੇ 1 ਵਜੇ ਤੱਕ) YouthinBC.com
- ਯੂਥ ਸਪੇਸ** ਆਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ 778-783-0177 (ਸਵੇਰ ਦੇ 6 ਤੋਂ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤੱਕ) youthspace.ca



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੇਰੀ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੋਵੇ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ/ਨੈਜਵਾਨ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਾਲ ਕਰੋ:

- 9-8-8 ਸੁਇਸਾਈਡ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ** ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ 9-8-8 24/7 ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ
- ਹੋਪ ਫਾਰ ਵੈਲਨੈੱਸ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ** 1-855-242-3310 ਕੈਨੇਡਾ ਭਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਆਦਿਵਾਸੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ 24/7 ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ
- ਸੁਇਸਾਈਡ ਹੋਟਲਾਈਨ** 1-800-SUICIDE ਜਾਂ 1-800-784-2433 24/7 ਉਪਲਬਧ ਹੈ
- ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ** - ਫੋਨ ਕਰੋ 1-800-668-6868 ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ 686868 24/7 ਗੁਪਤ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ; ਇੰਡੀਜ਼ਿਨਿੱਸ ਨੈਜਵਾਨ "ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼", "ਮੇਟੀਸ", ਜਾਂ "ਇਨੁਇੱਟ" 686868 'ਤੇ ਟੈਕਸਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇੰਡੀਜ਼ਿਨਿੱਸ ਕਰਾਈਸਿਸ ਰੈਸਪੌਂਡਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਜਦੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ kidshelpphone.ca
- KUU-US ਐਬਰਿਜਿਨਲ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ** 1-800-588-8717 (ਇੰਡੀਜ਼ਿਨਿੱਸ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਪਲੱਬਧ)
- ਮੇਟਿਸ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ** 1-833-Metis-BC (1-833-638-4722) 24/7 ਉਪਲਬਧ ਹੈ
- 9-1-1** ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ



Ministry of
Children and Family
Development