



# 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।



Ministry of  
Children and Family  
Development




## 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 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 ਫੋਰੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ



## 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](http://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](http://heretohelp.bc.ca/infosheet/working-with-your-doctor-when-you-have-depression)

ਨੀਂਦ, ਅਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਸਰਗਰਮ ਹਾਂ, ਸਾਡਾ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਖੁਦ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਠੀਕ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਈਏ।

### ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ


 **ਫਾਊਂਡਰੀ ਬੀ ਸੀ** ਐਕਟਿਵ ਲਿਵਿੰਗ 101 [foundrybc.ca/articles/active-living/?return\\_page=11909](http://foundrybc.ca/articles/active-living/?return_page=11909)

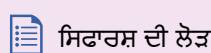
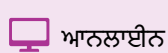
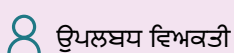
 **ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ** ਟੀਨਏਜਰਾਂ ਲਈ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਸੁਝਾਅ [healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/age-and-stage/physical-activity-infants-children-and-youth-2](http://healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/age-and-stage/physical-activity-infants-children-and-youth-2)

### 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](http://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](http://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 [keltyeatingdisorders.ca](http://keltyeatingdisorders.ca)






## 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](http://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](http://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](http://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](http://foundrybc.ca/resource/relationships)
-    ਸੈਕਸ ਸੈਂਸ ਮੁਫਤ, ਪਰੇ-ਚੇਆਇਸ, ਸੈਕਸ-ਪੌਜ਼ਟਿਵ, 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](http://optionsforsexualhealth.org/sex-sense)



## 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](http://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](http://www.healthlinkbc.ca/illnesses-conditions/rehabilitation-and-exercise/stress-management-breathing-exercises-relaxation)
-  MindShift CBT ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ ਐੱਪ [anxietycanada.com/resources/mindshift-cbt](http://anxietycanada.com/resources/mindshift-cbt)  
Calm.com ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ ਐੱਪ [calm.com](http://calm.com)  
Breathr ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ ਐੱਪ [kelymentalhealth.ca/breathr](http://kelymentalhealth.ca/breathr)

## ਨੀਂਦ

-  ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਕੈਨੇਡਾ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਕਿੱਦਾਂ ਆਵੇ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ [anxietycanada.com/sites/default/files/SleepHygiene.pdf](http://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](http://kidshelpphone.ca/get-info/all-night-get-better-sleep-these-tips)
-  ਹੇਅਰ ਟੂ ਹੈਲਪ 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](http://heretohelp.bc.ca/wellness-module/wellness-module-6-getting-a-good-nights-sleep)

## 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](http://kidshelpphone.ca/get-info/judy-cruz-anderson-on-art-family-spiritual-well-being)
-  ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਆਥੋਰਟੀ ਰੂਹ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ [fnha.ca/wellness/wellness-for-first-nations/wellness-streams/nurturing-spirit](http://fnha.ca/wellness/wellness-for-first-nations/wellness-streams/nurturing-spirit)



# 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)

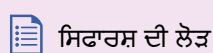
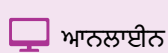
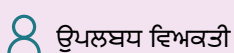
🖥️ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਕੈਨੇਡਾ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸੇਮੇ, ਵੀਡੀਓ, ਪੌਡਕਾਸਟਾਂ, ਕੋਰਸ ਤੇ ਕਈ ਕੁਝ ਹੋਰ [anxietycanada.com](https://www.anxietycanada.com)

▶ "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](https://heretohelp.bc.ca/infosheet/for-youth-dealing-with-depression)


📖 **ਡੀਲਿੰਗ ਵਿਦ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ** ਟੀਨ ਏਜਰਾਂ ਲਈ ਐਂਟੀਡੀਪਰੈਸ਼ਨ ਜਾਚ ਵੈੱਬਸਾਈਟ [dwdonline.ca](https://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](https://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](https://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 ਪਰਾਸੈਂਸ 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](http://additudemag.com/neurodivergent-diagnosis-accept-your-child)

 **Understood.org** ਸੇਮੇ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਤਾਂ ਜੋ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੋਚਦੇ ਅਤੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਉਹ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਸਕਣ - ਸਕੂਲ ਵਿਚ, ਕੰਮ 'ਤੇ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੌਰਾਨ [understood.org](http://understood.org)


 **ਐਮ ਸੀ ਐਫ ਡੀ ਚਿਲਡਰਨ ਐਂਡ ਯੂਥ ਵਿਚ ਸੁਪਰਟ 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](http://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](http://phsa.ca/our-services/programs-services/bc-autism-assessment-network)


 **ਸੈਂਟਰ ਆਨ ਦਾ ਡਿਵੈਲਪਿੰਗ ਚਾਈਲਡ** ਬਾਲਪਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਚੜ੍ਹਦੀ ਜਵਾਨੀ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜੀਵਨ ਜਾਚਾਂ ਦੇ ਅਮਲ ਨੂੰ ਸੋਧ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਮੀਆਂ [developingchild.harvard.edu/resources/activities-guide-enhancing-and-practicing-executive-function-skills-with-children-from-infancy-to-adolescence](http://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](http://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](http://understood.org/en/articles/what-is-adhd)


 **ਏਡੀਟਿਊਡ ਮੈਗਜ਼ੀਨ** ਏ ਡੀ ਐਚ ਡੀ ਬਾਰੇ ਲੇਖ, ਵੈਬੀਨਾਰ ਅਤੇ ਸੇਮੇ [additudemag.com](http://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 ਹੋਵੋ, 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 ਜਾਣਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

[kidshelpphone.ca/get-info/suicide-important-things-to-know](http://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](http://foundrybc.ca/resource/self-injury)

 **ਹੇਅਰ ਟੂ ਹੈਲਪ** ਖੁਦ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਸੋਮੇ [heretohelp.bc.ca/infosheet/self-harm](http://heretohelp.bc.ca/infosheet/self-harm)



 **ਨੀਡ 2** ਖੁਦਕਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ [need2.ca/get-educated/general-suicide-information](http://need2.ca/get-educated/general-suicide-information)


 **Skin Pick** ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ ਐੱਪ [skinpick.com/app](http://skinpick.com/app)

**Calm Harm** ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ ਐੱਪ [calmharm.co.uk](http://calmharm.co.uk)


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

 **ਸੂਏਸਾਈਡ ਹਾਟਲਾਈਨ:** 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](http://kidshelpphone.ca)

 **KUU-US ਐਬੋਰਿਜਨਲ ਕਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ:** 1-800-588-8717 (ਇੰਡੀਜ਼ਿਨਿੱਸ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ)

 **ਮੇਟੀਸ ਕਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ:** 1-833-Metis-BC (1-833-638-4722) 24/7 ਉਪਲਬਧ 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) [keltymentalhealth.ca/trauma-and-ptsd](http://keltymentalhealth.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](http://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](http://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 [kidsgrief.ca](http://kidsgrief.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](http://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](http://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](http://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](http://healthlinkbc.ca/mental-health-substance-use)
- 🖥️ **ਡਰੱਗ ਕਾਕਟੇਲਜ਼** ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਮਿਕਸ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਤੱਥ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ [drugcocktails.ca](http://drugcocktails.ca)
- ⬇️ **Lifeguard** ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ ਐੱਪ [lifeguarddh.com](http://lifeguarddh.com)  
**Brave** ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ ਐੱਪ [thebraveapp.com](http://thebraveapp.com)





## ਇੰਡਿਜ਼ਿਨਿੱਸ (ਮੂਲਵਾਸੀ) ਕੇਂਦਰਤ ਸੇਮੇ

ਹੋਪ ਫਾਰ ਵੈੱਲਨੈੱਸ 24/7 ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ 1-855-242-3310 ਅਤੇ ਆਨ ਲਾਈਨ ਚੈਟ [hopeforwellness.ca](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://mnb.ca/work-programs/programs-services/metis-counselling-connection-program)



## ਐਲ ਜੀ ਬੀ ਟੀ ਕਿਊ 2 ਐੱਸ + ਕੇਂਦਰਤ ਸੇਮੇ

ਟਰੇਵਰਸਪੇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚੋਂ ਦੂਜੇ ਐਲ ਜੀ ਬੀ ਟੀ ਕਿਊ ਯੂਥ ਉਮਰ 13 ਤੋਂ 24 ਤੱਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ [trevorspace.org](http://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](http://qchat.ca)

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

ਟਰਾਂਸਕੇਅਰ ਬੀ ਸੀ ਚਾਈਲਡ ਐਂਡ ਯੂਥ ਜੈਂਡਰ-ਅਫਰਮਿੰਗ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸੇਮੇ [phsa.ca/transcarebc](http://phsa.ca/transcarebc)

ਉਪਲਬਧ ਵਿਅਕਤੀ

ਆਨਲਾਈਨ

ਸਿਫਾਰਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ

ਵੀਡੀਓ

ਕਿਤਾਬ

ਐੱਪ

ਫੋਨ



## ਬਹੁਸਭਿਆਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰਤ ਸੇਮੇ

-  **ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ** ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸਾਰਥਿਕਤਾ ਵਾਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਮਿਆਂ ਦੇ ਲਿੰਕ [multiculturalmentalhealth.ca](http://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](http://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](http://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](http://youngminds.org.uk/parent/parents-a-z-mental-health-guide/racism-and-mental-health)



ਉਪਲਬਧ ਵਿਅਕਤੀ



ਆਨਲਾਈਨ



ਸਿਫਾਰਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ



ਵੀਡੀਓ



ਕਿਤਾਬ



ਐੱਪ





ਫੋਨ



# 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।


## ਸੰਪਰਕ ਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ


 **ਬਰੈਨੇ ਬਰਾਉਨ ਆਨ ਐਮਪਥੀ (ਹਮਦਰਦੀ)** ਇਹ ਵੀਡੀਓ ਹਮਦਰਦੀ ਦੇ ਅਰਥ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਬਾਰੇ ਹੈ  
[youtu.be/1EwvWgu369Jw](https://youtu.be/1EwvWgu369Jw)





 **ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ** ਜੋ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ [mentalhealthfoundations.ca](https://www.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](https://connectattachmentprograms.org)


## ਚਿੰਤਾ (ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ)

 **ਐਵਰੀਡੇਅ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਸਟਰੈਟਜੀਜ਼ ਫਾਰ ਐਜੂਕੇਟਰਜ਼ (ਈ ਏ ਐੱਸ ਈ)** ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ [healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-k-7](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-k-7) (ਗਰੇਡ ਕੇ - 7) ਅਤੇ [healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12) (ਗਰੇਡ 8 ਤੋਂ 12) (ਕਈ ਵੱਖਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ)

 **ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਕੈਨੇਡਾ** ਮੁਫਤ ਆਨਲਾਈਨ ਕੋਰਸ, ਮਾਈ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਪਲੈਨ, ਮਾਪਿਆਂ/ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜੋ ਤੈਖਲੇ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਟੀਨਏਜਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋਣ  
[maps.anxietycanada.com/courses/anxiety-plan-children-teens](https://maps.anxietycanada.com/courses/anxiety-plan-children-teens)


    **ਕਾਨਫੀਡੈਂਟ ਪੇਰੋਟਿੰਗ: ਥਰਾਈਵਿੰਗ 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](https://welcome.cmhacptk.ca/anxiety)


 **"ਵਰੀ ਡਰੈਗਨ"** ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ ਕਿਤਾਬਾਂ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਲਓ [keltymentalhealth.ca/twd](https://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 ਚੈਲੈਂਜ਼ ਅਤੇ ਇਮੋਸ਼ਨਲ ਡਿਸਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ)


ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਾਲਾ ਵਰਤਾਵ ਦਿਖਾਵੇ ਜੇ ਆਸ 'ਤੇ ਨਾ ਉਤਰੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਖਿੜਾਂ, 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](https://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](https://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](https://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](https://livesinthebalance.org/walking-tour)

 **ਨੇ ਡਰਾਮਾ ਡਿਸਿਪਲਿਨ: ਦਾ ਹੋਲ-ਬਰੇਨਡ ਵੇਅ ਟੂ ਕਾਮ ਦਾ ਕੋਓਸ ਐਂਡ ਨਰਚਰ ਯੂਅਰ ਚਾਈਲਡਜ਼ ਡਿਵੈਲਪਿੰਗ ਮਾਈਂਡ** ਡੈਨੀਅਲ ਸੀਗਲ ਦੀ ਕਿਤਾਬ (12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਲਈ) ਫਰਿੰਜ 'ਤੇ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪੇਪਰ [drdaniele.com/wp-content/uploads/2020/10/NDD-Refrigerator-Sheet.pdf](https://drdaniele.com/wp-content/uploads/2020/10/NDD-Refrigerator-Sheet.pdf) ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਛੋਟਾ ਖੁਲਾਸਾ [drdaniele.com/wp-content/uploads/2020/09/A-Note-to-Our-Childs-Caregivers-.pdf](https://drdaniele.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](https://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](https://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](https://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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 ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਾਥੀਆਂ ਵਲੋਂ ਮਦਦ, ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ/ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਹੋਰ ਸੇਮੇ [familysmart.ca](http://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](http://pflagcanada.ca)

## ਖੁਦਕਸ਼ੀ ਅਤੇ ਖੁਦਕਸ਼ੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖੁਦ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ/ਜਵਾਨ ਖੁਦਕਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਫਿਕਰ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਖੁਦਕਸ਼ੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹਨ, ਇਹ ਕਾਫੀ ਗੰਭੀਰ ਫਿਕਰ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਆਸ ਵਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣ ਦੇ।


 **ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ** ਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਖੁਦਕਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਮੇ [healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/relationships-and-emotional-health/warning-signs-suicide-children-and-teens](https://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](https://keltymentalhealth.ca/suicide)

 **ਕੈਲਟੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ** ਖੁਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਬਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੀ ਪੌਡਕਾਸਟ [keltymentalhealth.ca/podcasts2e1](https://keltymentalhealth.ca/podcasts2e1)


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

 **ਸੂਏਸਾਈਡ ਹਾਟਲਾਈਨ: 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](https://kidshelpphone.ca)

 **KUU-US ਐਬੋਰਿਜਨਲ ਕਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ: 1-800-588-8717** (ਇੰਡੀਜ਼ਿਨਿੱਸ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ)

 **ਮੇਟੀਸ ਕਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ: 1-833-Metis-BC (1-833-638-4722)** 24/7 ਉਪਲਬਧ 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](http://gov.bc.ca/ChildYouthMentalHealthIntakeClinics)



ਮੂਲਵਾਸੀ ਬੱਚੇ, ਜਵਾਨ, ਅਤੇ  
ਪਰਿਵਾਰ ਏਥੇ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ:  
[gov.bc.ca/IndigenousChildYouthMentalHealthServices](http://gov.bc.ca/IndigenousChildYouthMentalHealthServices)

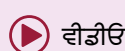
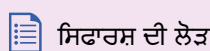
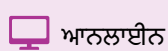
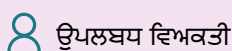
- ਹੋਪ ਫਾਰ ਵੈੱਲਨੈੱਸ** 24/7 ਹੈਲਪਲਾਈਨ 1-855-242-3310 ਆਨਲਾਈਨ ਚੈਟ [hopeforwellness.ca](http://hopeforwellness.ca)
- ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ** – ਫੋਨ ਕਰੋ 1-800-668-6868 ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ 686868 24/7 ਗੁਪਤ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ; ਇੰਡੀਜ਼ਿਨਿੱਸ ਨੈਜਵਾਨ "ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼", "ਮੇਟੀਸ", ਜਾਂ "ਇਨੁਇੱਟ" 686868 'ਤੇ ਟੈਕਸਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇੰਡੀਜ਼ਿਨਿੱਸ ਕਰਾਈਸਿਸ ਰੈਸਪੌਂਡਰ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

- ਸੂਈਸਾਈਡ ਹਾਟਲਾਈਨ:** 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](http://kidshelpphone.ca)
- KUU-US ਐਬੋਰਿਜਨਲ ਕਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ:** 1-800-588-8717 (ਇੰਡੀਜ਼ਿਨਿੱਸ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ)
- ਮੇਟੀਸ ਕਰਾਈਸਿਸ 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