

## ਚਾਈਲਡ ਐਂਡ ਯੂਥ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ (ਸੀ ਵਾਈ ਐਮ ਐਚ) ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਸੀ ਵਾਈ ਐਮ ਐਚ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇੰਡਿਜ਼ਨਿਸ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਇੰਡਿਜ਼ਨਿਸ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪੱਖੋਂ ਚੇਤਨ, ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੋੜ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਹੱਦ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ।



### ਕਰਾਈਸਿਸ ਸੈਂਟਰ

ਬੀ ਸੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ ਤੋਂ 24/7 ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸੁਪੋਰਟ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 310-6789 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ (ਇਸ ਨੰਬਰ ਵਾਸਤੇ ਏਰੀਆ ਕੋਡ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ)।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਦੇਣ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੁਝ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 9-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੀ ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਜਾਂ ਅਰਜੈਂਟ ਕੇਅਰ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।



ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫਿਕਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧ ਜਾਣ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸੀ ਵਾਈ ਐਮ ਐਚ ਕਲਿਨਿਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰ ਦੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ \*

\* ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਕਲਿਨਿਕਾਂ ਦੁਪਹਿਰ 12 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 1 ਵਜੇ ਤੱਕ ਲੰਚ ਲਈ ਬੰਦ ਹੋਣ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸੀ ਵਾਈ ਐਮ ਐਚ ਕਲਿਨਿਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲਿਨਿਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਥੱਲੇ ਵਾਲੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

### ਬੀ ਸੀ 24/7 ਕਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ

24/7 ਫੋਨ ਲਾਈਨ: 1-800-SUICIDE (1-800-784-2433)  
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [crisiscentre.bc.ca](http://crisiscentre.bc.ca)

### KUU-US ਕਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ:

(ਇੰਡਿਜ਼ਨਿਸ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ)  
24/7 ਫੋਨ ਲਾਈਨ: 1-800-588-8717  
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [kuu-uscrisisline.com](http://kuu-uscrisisline.com)

### ਯੂਥਸਪੇਸ (ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ ਦੇ 12 ਵਜੇ ਤੱਕ ਪੀ ਐਸ ਟੀ)

ਆਈ ਐਮ: [youthspace.ca](http://youthspace.ca)  
ਟੈਕਸਟ: 778-783-0177

### ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ

ਆਈ ਐਮ: [kidshelpphone.ca](http://kidshelpphone.ca)  
ਟੈਕਸਟ: CONNECT to 686868  
24/7 ਫੋਨ ਲਾਈਨ: 1-800-784-2433

## ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੇ ਸੋਮੇ ਅਤੇ ਮਦਦ

### ਫੈਮਲੀ ਸਮਾਰਟ ਪੇਰੈਂਟਸ/ਯੂਥ ਪੀਅਰ ਸੁਪੋਰਟ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੀ ਵਾਈ ਐਮ ਐਚ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦਾ ਜਾਤੀ ਤਜਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੇਟਲਿਸਟ ਦੇ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ, ਵੀਡੀਓ ਚੈਟ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਮਿਲ ਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਦੀ ਗੁਜਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [familysmart.ca/parent-peer-support](http://familysmart.ca/parent-peer-support)

### ਫਾਊਂਡਰੀ ਬੀ ਸੀ

ਇਹ ਜਵਾਨਾਂ (ਉਮਰ 12-24) ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ (ਸਣੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ) ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਵਰਚੁਅਲੀ (ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਰਾਹੀਂ) ਜਾਂ ਵਾਕ-ਇਨ ਰਾਹੀਂ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [foundrybc.ca](http://foundrybc.ca) ਅਤੇ [foundrybc.ca/virtual](http://foundrybc.ca/virtual)

### ਕੈਲਟੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਰੀਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ

ਇਹ ਇੱਕ ਸੂਬੇ ਦਾ ਸੇਮਾ (ਰੀਸੋਰਸ) ਕੇਂਦਰ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਥੀ (ਪੀਅਰ) ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [keltymentalhealth.ca](http://keltymentalhealth.ca)

# ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ, ਆਪਣੇ ਦੇਸਤ ਦੀ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ?

ਕਈ ਥਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਮੱਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਸਣੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਚਾਈਲਡ ਐਂਡ ਯੂਥ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ (ਸੀ ਵਾਈ ਐਮ ਐਚ) ਕਲਿਨਿਕ ਦੇ



Ministry of  
Children and Family  
Development



## ਸੀ ਵਾਈ ਐਮ ਐਚ ਕਿੱਦਾਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਪਿਆਰਾ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਚਿੰਤਾ 'ਚ, ਗੁੱਸੇ 'ਚ, ਦਬਾਅ 'ਚ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸੀ ਵਾਈ ਐਮ ਐਚ ਮਦਦ ਲਈ ਹਾਜ਼ਰ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਸੀ ਵਾਈ ਐਮ ਐਚ ਵਿਚ ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹੈ:

- **ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਮੁਲਾਂਕਣ** ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- **ਥੈਰਾਪੀ** ਕੱਲੇ ਤੋਂ ਕੱਲੇ ਨਾਲ, ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ।
- **ਦਵਾਈ (ਮੈਡੀਕੇਸ਼ਨ)** ਇਕ ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਕ ਵਲੋਂ ਲਿਖ ਕੇ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ (ਜਦੋਂ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ)
- **ਇਕੱਠੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ** ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਭਾਈਚਾਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਮੁੱਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇਣ ਵਾਲੇ (ਡਾਕਟਰ/ਨਰਸ ਪਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ), ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਕ, ਟਰੈਡੀਸ਼ਨਲ ਹੀਲਰ, ਹੋਰ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਪਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਦਾ ਕਾਊਂਸਲਰ (ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਗਿਆ ਨਾਲ)

ਸਾਡੀਆਂ ਕਲਿਨਿਕਾਂ ਵਿਚ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਕਰਿੰਦੇ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ (ਸਾਕੋਲੋਜਿਸਟ) ਅਤੇ ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਕ (ਸਾਈਕੋਐਟਰਿਸਟ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

**ਸੀ ਵਾਈ ਐਮ ਐਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ, ਭਰੋਸੇ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਪੇ/ਸੰਭਾਲ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਨੂੰ ਜੀਅ ਆਇਆਂ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ (ਪਰ ਜਵਾਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਇਕ ਚੋਣ ਹੈ)**



## ਸੀ ਵਾਈ ਐਮ ਐਚ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ?

- ਜਵਾਨ ਸੀ ਵਾਈ ਐਮ ਐਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ/ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਮਾਪਿਆਂ/ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਨੂੰ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਮੁੱਲਵਾਨ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੀ ਵਾਈ ਐਮ ਐਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਮਾਪਿਆਂ/ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।
- ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸੀ ਵਾਈ ਐਮ ਐਚ ਦੀ ਇਨਟੇਕ ਕਲਿਨਿਕ ਵਿਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ। (ਯੂ ਆਰ ਐਲ ਅਤੇ ਕਿਊ ਆਰ ਕੋਡ ਥੱਲੇ ਦੇਖੋ)
- ਸੀ ਵਾਈ ਐਮ ਐਚ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੁਝ ਫਾਊਂਡਰੀ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਲਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਬੀ ਸੀ ਭਰ ਵਿਚ ਇਨਟੇਕ ਸਥਾਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲੈਣ ਲਈ 811 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਏਥੇ ਦੇਖੋ:**

[gov.bc.ca/ChildYouthMentalHealthIntakeClinics](http://gov.bc.ca/ChildYouthMentalHealthIntakeClinics)



**ਇੰਡਿਜਨਿਨਿੱਸ ਬੱਚੇ, ਜਵਾਨ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਏਥੇ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ:**

[gov.bc.ca/IndigenousChildYouthMentalHealthServices](http://gov.bc.ca/IndigenousChildYouthMentalHealthServices)



## ਇਨਟੇਕ ਕੀ ਹੈ?

- ਇਨਟੇਕ ਇਕ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕਲਿਨਿਕ ਦਾ ਕਰਿੰਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫਿਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਸੁਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਲਿਨਿਕ ਦੇ ਇਨਟੇਕ ਕਰਿੰਦੇ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਦੱਸ ਦੇਵੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰਲ ਕੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਇਨਟੇਕ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਜੇਕੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਫਿਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੋਗੇ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪੇਪਰ ਵੀ ਭਰੋਗੇ ਅਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵੀ ਦੇਵੋਗੇ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਦੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਰਹੀ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇਨਟੇਕ ਇਕ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦਾ।

## ਇਨਟੇਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

- ਇਨਟੇਕ ਦੇ ਅਖੀਰ 'ਤੇ ਕਲਿਨਿਕ ਦਾ ਕਰਿੰਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਸਰਵਿਸ ਪਲੈਨ ਦੇਵੇਗਾ, ਇਹ ਇਕ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਉਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਖੁਲਾਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਿਚਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਹੋਰ ਵਾਧੂ ਸੇਮਿਆਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਸਰਵਿਸ ਪਲੈਨ ਤੁਹਾਡੇ ਫਿਕਰਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਇਹ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:



### ਸੀ ਵਾਈ ਐਮ ਐਚ ਸੇਵਾਵਾਂ:

- ਜੇ ਇਨਟੇਕ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਕਰਿੰਦਾ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੀ ਵਾਈ ਐਮ ਐਚ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਣੀਆਂ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਗੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਸਭ ਤੋਂ ਬੇਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਫਿਕਰ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਗੰਭੀਰ ਹਨ, ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਨ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਜੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਾਪਰ ਜਾਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਧ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਸੀ ਵਾਈ ਐਮ ਐਚ ਕਲਿਨਿਕ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਦੱਸ ਦੇਵੋ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਜਾਂ -

### ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚਲੀਆਂ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ:

- ਜੇ ਇਨਟੇਕ ਵਾਲਾ ਕਰਿੰਦਾ ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਕਰੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚਲੀਆਂ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬੇਹਤਰ ਹੋਣਗੀਆਂ ਤਾਂ ਉਹ ਇਹ ਗੱਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰਨਗੇ ਅਤੇ ਜਾਂ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਨਗੇ ਜਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਦੇਣਗੇ ਤਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕੋ।