



Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

ਤਿੱਬ ਖੱਤਰ

ਹਾਲਾਤ ਠੀਕ ਨਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗਣਾ

"ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਮਾਲੂਮ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਰੋਂਦੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਸੌ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ ਸੀ। ਕੁਝ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਮਸਜਿਦ ਵਿੱਚ ਇਕ ਇਸਤਰੀ ਨੇ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਕੇ ਮੈਂ ਨਾਂ-ਖੁਸ਼ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕੀਤੀਆਂ। ਇਹ ਉਸ ਦੀ ਹੀ ਬਦੌਲਤ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਇਕ ਸਮਾਜ ਸੇਵਿਕਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਗਈ। ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜਦ ਅਜਿਹਾ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਉਸੇ ਵਕਤ ਇਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ। ਉਦਾਸੀ (ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ) ਬਹੁਤ ਹੀ ਬੁਰੀ ਹੈ।"

ਫਰੀਦਾ - ਸੀਰੀਆ ਤੋਂ

ਇਕ ਨਵੇਂ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ ਕਠਿਨ ਹੈ। ਦੁਬਾਰਾ ਤੋਂ ਸਭ ਕੁਝ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਜੋਸ਼ੀਲਾ, ਚੁਨੌਤੀ ਭਰਪੂਰ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਡਰਾਵਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਕੰਮ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ਾਇਦ ਅਧਿਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗੇ। ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨਾਂ ਬੱਧੀ ਅਤੇ ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕੇ ਹਫਤਿਆਂ ਤੱਕ ਉਦਾਸ ਰਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਇਹ ਅਪ੍ਰਸੰਨ ਵਲਵਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਭਜਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਆਰੰਭ ਕਰ ਦੇਵੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਇੰਜ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸੀ (ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ) ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ। ਉਦਾਸ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮਿਜ਼ਾਜ਼, ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸਤਰ, ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਲੋਕ ਬੇਦਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾਂ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਿੰਸਾ ਪੂਰਵਕ ਜਾਂ ਡਰਾਵਣੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇਖੀਆਂ ਜਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਆਨੰਦਮਈ ਜੀਵਨ ਜੀਣ ਨੂੰ ਕਠਿਨ ਕਰ ਦੇਣ। ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੋ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਅਤੀਤ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲੇ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਛਾਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਮੌਤ ਦੇ ਮੂੰਹੋਂ ਬਚ ਕੇ ਨਿਕਲੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਕਾਰਨ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਭੈਭੀਤ ਰਹਿਣਾ ਸਾਧਾਰਨ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਕੁਝ ਹਫਤਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਲੈਣਾ ਇਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਿੱਬੜਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਮੂਰਖ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਤੱਕਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਕੁਝ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਸਮਝਦਾਰ ਅਤੇ ਜਾਣੂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੱਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ, ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ, ਸਲਾਹਕਾਰ, ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਲਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਥੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੌਤ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪਨੂੰ ਜਾਨੋਂ ਮਾਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਸੰਕਟ ਕਾਲੀਨ ਵਿਭਾਗ ਵਿਖੇ ਜਾਓ। ਉਥੋਂ ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਟੈਲੀਫੋਨ ਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੰਕਟ ਕਾਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ 24 ਘੰਟੇ ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਵਕਤ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਿਪਤਾ ਕੇਂਦਰ (ਡਿਸਟਰੈਸ ਸੈਂਟਰ) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਤੁਹਾਡੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਸੰਕਟ ਕਾਲੀਨ ਨੰਬਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੂਚੀ ਬੱਧ ਹਨ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ। ਕੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਕਥਨ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਜੇਕਰ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕੀ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਹਫਤਿਆਂ ਤੋਂ ਅਧਿਕ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਜੇਕਰ ਐਸਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਸ਼ਾਵਾਰ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

1. ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮੈਂ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਰਹਿੰਦਾ/ਰਹਿੰਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਟਿਕਕੇ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਹਾਂ।
2. ਤਨਾਵ ਨਾਲ ਨਿੱਬੜਣ ਲਈ ਮੈਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦਾ/ਪੀਂਦੀ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੀ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਅਧਿਕ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ।
3. ਚਾਹੇ ਕਿੰਨਾਂ ਵੀ ਸੌਂ ਲਵਾਂ, ਮੈਂ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਬਕਾਨ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ।
4. ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੀ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਵਰਤਣ ਕਾਰਨ ਮੈਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਦਿਹਾੜੀਆਂ ਭੰਨੀਆਂ ਹਨ।
5. ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੌਤ ਅਤੇ ਖੁਦਕਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸੋਚਦਾ ਪਾਉਂਦਾ/ਪਾਉਂਦੀ ਹਾਂ।
6. ਮੈਂਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ, ਸੋਚਣ, ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਫੈਸਲੇ ਕਰ ਪਾਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆਂ ਹੈ।
7. ਜੇਕਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਮੈਂ ਈਮਾਨਦਾਰ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ।
8. ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਫਜ਼ੂਲ ਜਾਂ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ।
9. ਮੇਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦੋਸਤ ਉਹ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੈਂ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਲੈਂਦਾ/ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ।
10. ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਮੈਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਉਤਾਵਲਾ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਤੁਰ ਰਹਿੰਦਾ/ਰਹਿੰਦੀ ਹਾਂ।
11. ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਮੈਂ ਕ੍ਰੋਧਿਤ ਰਹਿੰਦਾ/ਰਹਿੰਦੀ ਹਾਂ।
12. ਹਰ ਦਿਨ ਬਿਤਾਣ ਲਈ ਮੈਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। ਇਹ ਮੈਂ ਦਵਾਖਾਨੇ (ਫਾਰਮੇਸੀ) ਤੋਂ ਖਰੀਦਦਾ/ਖਰੀਦਦੀ ਹਾਂ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਦਰਦ ਝੱਲਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ। ਮਦਦ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਥੋਂ ਲਈ ਜਾਵੇ:

ਮੈਕਲਾਕਲਿਨ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੇਂਦਰ 1-800-463-6273

ਟਾਰਾਂਟੋ ਵਿੱਚ: 416-595-6111

ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨੀਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ (local Public Health Unit)

- ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਟੈਲੀਫੋਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਦੇ ਨੀਲੇ ਪੰਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੱਕੋ ਜਾਂ 411 ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨੀਕ ਸਮਾਜਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੇਂਦਰ (local Community Information Centre)

- ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਟੈਲੀਫੋਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਦੇ ਨੀਲੇ ਪੰਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੱਕੋ ਜਾਂ 411 ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਥਾਨੀਕ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਸੇਵਾਵਾਂ (local Settlement Services)

ਡਬਲਯੂ ਡਬਲਯੂ ਡਬਲਯੂ . ਸੈਟਲਮੈਂਟ.ਓ ਆਰ ਜੀ (www.settlement.org)

ਡਬਲਯੂ ਡਬਲਯੂ ਡਬਲਯੂ . ਓਕੈਸੀ . ਓ ਆਰ ਜੀ (www.ocasi.org)

ਡਬਲਯੂ ਡਬਲਯੂ ਡਬਲਯੂ . ਸੀ ਏ ਐਮ ਐਚ .ਐਨ ਈ ਟੀ (www.camh.net)

ਡਬਲਯੂ ਡਬਲਯੂ ਡਬਲਯੂ . 211ਟਾਰਾਂਟੋ.ਸੀ ਏ (www.211Toronto.ca)

