



Orientation to Ontario

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ 5 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਬਾਲਗ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ, ਬੇਚੈਨੀ, ਢਹਿੰਦੀ-ਕਲਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਵਰਗੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

- ਤਣਾਅ, ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹਾਲਾਤ ਦਾ ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਤਣਾਅ ਵੰਗਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਵੰਗਾਰਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਅਸਾਂਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅ ਬਿਮਾਰੀ, ਥਕੇਵਾਂ, ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਜਾਂ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਬੇਚੈਨੀ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਆਮ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਲੋਕ ਡਰ, ਸਹਿਮ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੇਚੈਨੀ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਧੜਕਨ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣ ਜਾਂ ਡਰ/ਉਤੇਜਨਾ ਕਰਕੇ ਤੇਜ਼-ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਰਗੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਢਹਿੰਦੀ-ਕਲਾ, ਮਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਟਿਕੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਬੇਦਿਲੀ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਢਹਿੰਦੀ-ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਪੀੜ ਅਤੇ ਥਕੇਵੇਂ ਵਰਗੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਦਮਾ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਤਣਾਅ ਬਾਰੇ ਵਿਗਾੜ (PTSD)

ਸ਼ਰਣਾਰਥੀ ਅਕਸਰ ਜੰਗ, ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਦਮੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸਦਮੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਹ ਅਥਾਰਿਟੀ ਤੋਂ ਡਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨ,

ਚੇਤਾ ਭੁੱਲਣ ਕਰਕੇ ਦੁੱਖ-ਤਕਲੀਫ਼, ਢਹਿੰਦੀ-ਕਲਾ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਕਿ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੈ।

ਸਦਮੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਰਗਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਕੋਲੋਂ ਹਟਣ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਦਮੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਮਦਦ ਲੈਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚਲਾ ਕੋਈ ਸ਼ਖ਼ਸ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਵਰਕਰ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਜਾਂ ਰੂਹਾਨੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜੱਥੇਬੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਿਹਤ ਸੈਂਟਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕਈ ਮੁਫ਼ਤ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨੈਕਰੀਦਾਤਾ ਦਾ ਮੁਲਾਜ਼ਮ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (EAP) ਜਾਂ ਮੁਲਾਜ਼ਮ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (EFAP) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕੁਝ ਮੁਫ਼ਤ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਢੁੱਕਵੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਕ ਨੂੰ ਵੀ ਰੈਫ਼ਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। OHIP ਰਾਹੀਂ ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਾ ਸਬੰਧੀ ਸੰਭਾਲ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇੱਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਸਦਮੇ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਤਣਾਅ ਸਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਵਿੱਚ ਮਾਹਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਰਣਾਰਥੀ ਹੈਲਥਲਾਈਨ

ਸ਼ਰਣਾਰਥੀ ਹੈਲਥਲਾਈਨ (Refugee HealthLine) ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਣਾਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

Funded by / Financé par



Immigration, Refugees and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada



1-855-626-0002
<https://settlement.org/o2o>

ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਕਲਿਨਿਕ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਲੱਭਣ ਲਈ ਇਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜੋ ਸ਼ਰਣਾਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਰਣਾਰਥੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 1-866-286-4770.

ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ

ਨਸ਼ੇ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸੈਂਟਰ (CAMH) ਕੋਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੇਠ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਸ਼੍ਰੇਣ

Ontario Mental Health Helpline (ਓਂਟਾਰੀਓ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ) - 1-866-531-2600 - mhsio.on.ca

Drug & Alcohol Helpline (ਡ੍ਰੱਗ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਹੈਲਪਲਾਈਨ) - 1-800-565-8603

AIDS and Sexual Health InfoLine (ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਇੰਫੋਲਾਈਨ) - 1-800-668-2437

KidsHelpPhone (ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਿਡਸ ਹੈਲਪ ਫੋਨ) ਇੱਕ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ, 24-ਘੰਟੇ ਦੀ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸੇਵਾ ਹੈ।

1-800-668-6868

Good2talk ਓਂਟਾਰੀਓ ਦੇ ਕਾਲਜਾਂ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿਚਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ, 24-ਘੰਟੇ ਦੀ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸੇਵਾ ਹੈ। 1-866-925-5454

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ, ਤਾਂ 9-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

