Mental Health

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਸੀਲੇ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹਾਲਤ 911

ਖੁਦਕਸ਼ੀ ਲਾਈਨ 1.800.784.2433

ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਕਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ 604.951.8855

ਅਰਜੈਂਟ ਕੇਅਰ ਤੇ ਰਿਸਪੌਂਸ ਸੈਂਟਰ ਸਰੀ............. 604.953.6200

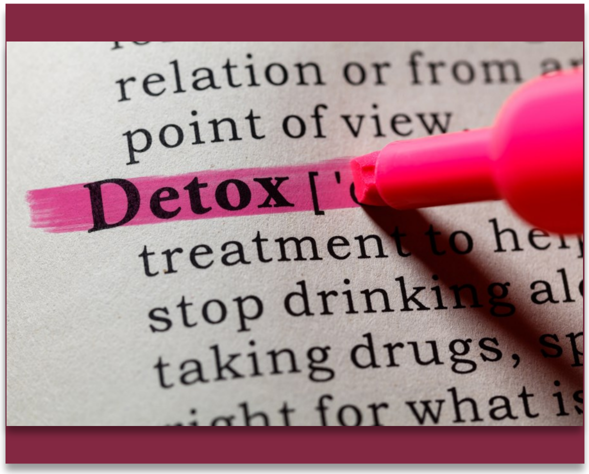
ਅਲਕੋਹਲਿਕਸ ਐਨੋਨੀਮਸ 24/7 .... 604.660.9382

ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਐਨੋਨੀਮਸ-24/7...................... 604.873.1018

ਕਰੀਕਸਾਈਡ ਡੀਟੌਕਸ 604.587.3755

ਕਰੀਕਸਾਈਡ ਡੇਟੌਕਸ 604.585.5610

ਰੋਸ਼ਨੀ ਕਲਿਨਿਕ
(ਪੰਜਾਬੀ/ਹਿੰਦੀ ਵਿਚ ਸੇਵਾਵਾਂ) 604.953.6190



ਮਾਰਚ 2023

ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ #811786227 ਆਰ ਆਰ0001

ਸਾਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਆਪਸ਼ਨਜ਼ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਜ਼
ਨਿਊਟਨ ਆਫਿਸ
13520- 78 ਐਵਨਿਊ
ਸਰੀ, ਬੀ.ਸੀ V3W 8J6
ਫੋਨ. 604.596.4321/ਫੈਕਸ. 604.572.7413

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੈਨੇਜਰ
ਬ੍ਰਿਟਨੀ ਐਟਕਿਨਜ਼
brittany.atkinson@options.bc.ca
ਫੋਨ. 778.678.3090

ਮੈਡੀਕਲ ਆਫਿਸ ਅਸਿਸਟੈਂਟ:
ਫੋਨ. 604.596.4321 ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ 21160
ਘਰ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਨਸ਼ੇ ਛੁਡਾਊ
ਮਦਦ ਅਤੇ ਡੀਟੌਕਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

Funded by: Citizenship and Immigration Canada

Financé par : Citoyenneté et Immigration Canada

options COMMUNITY SERVICES

www.options.bc.ca

Printed on FSC Certified, 50% recycled paper, made with 25% post-consumer fibres and processed chlorine and acid free

ਘਰ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਨਸ਼ੇ ਛੁਡਾਊ ਮਦਦ ਅਤੇ ਡੀਟੌਕਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

options COMMUNITY SERVICES

Building community.
Inspiring hope.

PUNABI - : May 2023

ਘਰ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਨਸ਼ੇ ਛੁਡਾਊ ਮਦਦ ਅਤੇ ਡੀਟੌਕਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਸਾਡੇ ਬਾਰੇ

ਸਾਡਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਜੇਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਨਸ਼ਿਆ ਦੇ ਸੇਵਨ ਦੇ ਨੁਕਸ (ਸ਼ਰਾਬ, ਅਫੀਮ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ੇ, ਉਤੇਜਕ ਪਦਾਰਥ, ਭੰਗ ਆਦਿ) ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ ਅਤੇ ਘਰੇ ਰਹਿ ਕੇ ਨਸ਼ਾ-ਛੁਡਾਊ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਰਾਜ਼ੀ ਹਨ।ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਘਰੇਲੂ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਸ਼ਾ-ਛੁਡਾਊ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਟੀਮ ਵਿਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸਾਂ, ਕੌਂਸਲਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਾਹਿਰ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਮੌਕੇ ਸਰੀ, ਡੈਲਟਾ, ਵਾਈਟ ਰੌਕ ਅਤੇ ਲੈਂਗਲੀ ਦੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਢੁਕਵੀਂ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਹਿੰਦੀ ਵਿਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਰੈਫਰਲ/ਦਾਖਲਾ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵੀ ਰੈਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਦੀ ਤਰਫੋਂ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ:

- ਉਮਰ 19 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇ
- ਪਹਿਲੇ 72 ਘੰਟੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰ ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ
- ਮੈਡੀਕਲ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ

ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:
1. ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੁਆਰਾ 604-596-4321, ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ 21160
2. ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ home.detox@options.bc.ca
3. ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਰਾਹੀਂ https://www.options.bc.ca/

ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ

1. ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭੇਜਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਡੀ ਮੈਡੀਕਲ ਆਫਿਸ ਅਸਿਸਟੈਂਟ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗੀ।
2. ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਵੇਗੀ।
3. ਤੁਹਾਡਾ ਕੇਸ ਇਕ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰੇਗੀ।
4. ਮਾਨਸਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਉਂਸਲਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ।
5. ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਸੀਲੇ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ।

ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਮਦਦ

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹੂਲਤ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰਾਂ ਦੇ ਉਪਾਅ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਤੋਟ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟ ਸਕੋ। ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਮਦਦ ਵਜੋਂ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਤਕਲੀਫ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ। ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਆਊਟਰੀਚ ਵਰਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਜਦੋਂ ਬੇਅਰਾਮੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਘੱਟ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗਰੁੱਪ ਕੌਂਸਲਿੰਗ/ਮਦਦ ਦੇਵਾਂਗੇ।