ਸਹੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸਪੋਰਟ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਸੰਬੰਧੀ

ਖੁਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਕੇਅਰ ਸਿਸਟਮ ਕੀ ਹੈ?

"ਕੇਅਰ ਸਿਸਟਮ" ਵਿਚ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਮਸਲੇ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਕਿੱਥੋਂ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?[1]

ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ: ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਵੱਲ ਚੁੱਕਿਆ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਕਦਮ। ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਿਰਾਂ ਕੋਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਰੈਫਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਵਿਗਿਆਨੀ: ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਕਟਰ ਜੋ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਓਹਿੱਪ (OHIP) ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਲਾਭ ਲੈਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ: ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ।

ਰਜਿਸਟਰਡ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰ: ਥੈਰੇਪੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਕਿਲਜ਼ ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ: ਆਪਣੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਓ, 911 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਡਿਸਟ੍ਰੈਸ ਫੋਨ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮੇਰੇ ਅਧਿਕਾਰ[2]

ਮਰੀਜ਼ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਧਿਕਾਰ ਹਨ:

- ਗੁਪਤਤਾ (Confidentiality)
- ਗੋਪਨੀਅਤਾ (Privacy)
- ਪਹੁੰਚ (Access)
- ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨਾ (Make a complaint)

ਮੈਂ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਕੋਨੈਕਸ ਓਨਟਾਰੀਓ (ਛੋਨਨਏਣੌਨਟਓਰੀੋ):
ਪੂਰੇ ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਨਸ਼ਾ ਅਤੇ ਜੂਏ ਦੀ ਲੱਤ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ 24/7 ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ।
www.connexontario.ca **1-866-531-2600**

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੋਅਲੇਸ਼ਨ ਫਾਰ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ
(Canadian Coalition for Seniors' Mental Health) www.ccsmh.ca **289-846-5383**

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ
(Canadian Mental Health Association)
https://ontario.cmha.ca/ **1-800-875-6213**

ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ
(Centre for Addiction and Mental Health)
www.camh.ca **1-800-463-2338**

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰਜ਼
(Community Information Centres)
www.211Ontario.ca **ਕਾਲ ਕਰੋ 211**

ਮੂਡ ਡਿਸਆਰਡਰਜ਼ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਓਨਟਾਰੀਓ
(Mood Disorders Association of Ontario)
www.mooddisorders.ca **1-888-486-8236**

ਸੀਨੀਅਰ ਐਕਟਿਵ ਲਿਵਿੰਗ ਸੈਂਟਰਜ਼
(Senior Active Living Centres)
https://www.ontario.ca/page/find-seniors-active-living-centre-near-you
1-888-910-1999

ਸਰੋਤ

A practical guide to mental health and the law in Ontario, Ontario Hospital Association
https://www.oha.com/Legislative%20and%20Legal%20Issues%20Documents1/OHA_Mental%20Health%20and%20the%20Law%20Toolkit%20-%20Revised%20(2016).pdf

ਹਵਾਲੇ

1. Wilson, S. (2014). The right path for you. *Visions, 10 (1), 8–11*. Available: http://www.heretohelp.bc.ca/visions/system-navigation-vol10/the-right-path-for-you. Accessed February 7, 2020.
2. Community Resource Connections of Toronto. (2016). *Navigating mental health services in Toronto: A Guide For Newcomer Communities*. Available: https://yourlegalrights.on.ca/sites/all/files/resource_files/1182784590CRCT-NMHS-English.pdf. Accessed February 7, 2020.

ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਐਡਿਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਦੁਆਰਾ, ਓਨਟਾਰੀਓ ਮੰਤਰਾਲੇ ਤੋਂ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਤੇ ਐਕਸੈਸਿਬਿਲਟੀ ਲਈ ਫੰਡਿੰਗ ਨਾਲ

ਵਿਕਸਤ। ©CAMH 2020

camh

pchs Leading With Conviction And Care