

ذہنی صحت کے لیے صحیح مدد کہاں سے
حاصل کی جائے:

اپنی دیکھ بھال کے اختیارات کو سمجھنا۔



دیکھ بھال کا نظام کیا ہے؟

«نگہداشت کے نظام» میں وہ تمام جگہیں اور لوگ شامل ہیں جو ذہنی صحت اور نشے سے متعلقہ مدد طلب کرتے وقت آپ یا کسی عزیز کی مدد کر سکتے ہیں۔

میں مدد کے لیے کس کے پاس جا سکتی / سکتا ہوں؟ ۱

خاندانی طبیب - مدد کے لیے ایک بہترین پہلا قدم جو آپ کو ان خدمات سے رجوع کرو سکتا ہے جو زیادہ مہارت رکھتی ہیں

دماغی علاج کا ماہر - طبی ڈاکٹر جو بیماری کی تشخیص کر سکتے ہیں اور ادویات لکھ سکتے ہیں۔ ان کی خدمات OHIP کے تحت آتی ہیں اور آپ کے ڈاکٹر سے حوالہ کی ضرورت ہوتی ہے

ماپرین نفسيات - ذہنی بیماری کی تشخیص کر سکتے ہیں اور بات چیت کی تھریپی دے سکتے ہیں لیکن ادویات تجویز نہیں کر سکتے

رجسٹرڈ سماجی کارکن یا مشیر - تھریپی فراہم کر سکتا ہے ، مہارت سکھاتا ہے اور وسائل بتا سکتا ہے لیکن تشخیص یا ادویات فراہم نہیں کر سکتا

ایمرجنسی میں - اپنے ہسپتال کے ایمرجنسی روم جائیں ، ۹۱۱ پر یا ڈسٹریس فون لائن پر کال کریں -

میرے حقوق کیا ہیں؟ ۲

بھیشت مریض آپ کا حق ہے:

• رازداری رکھے جانے کا

• پوشیدگی کا

• رسائی حاصل کرنے کا

• شکایت کرنے کا



مجھے مدد کہاں سے مل سکتی ہے؟

آپ کے علاقے میں ذہنی صحت اور نشے کے تدارک کے لیے وسائل اور مدد دستیاب ہے۔ مزید معلومات کے لیے درج ذیل تنظیموں میں سے کسی سے رابطہ کریں:

ConnexOntario (کونیکس اونٹاریو)

پورے اونٹاریو میں ذہنی صحت، نشے اور جوئے کے مسئلہ کے لیے خدمات کے بارے میں رازداری اور مفت معلومات کے لیے ۲۴/۷ رابطہ کریں۔

www.connexontario.ca 1-866-531-2600

Canadian Coalition for Seniors' Mental Health

(کینیڈا کا اشتراک برائے ذہنی صحت بزرگ افراد)

www.ccsmh.ca 289-846-5383

Canadian Mental Health Association

(کینیڈا کی انجمن برائے ذہنی صحت)

<https://ontario.cmha.ca> 1-800-875-6213

Centre for Addiction and Mental Health

(مرکز برائے نشہ اور ذہنی صحت)

www.camh.ca 1-800-463-2338

Community Information Centres

(اونٹاریو کی انجمن برائے مسائل مزاج)

211 www.211Ontario.ca

Mood Disorders Association of Ontario

(اونٹاریو کی انجمن برائے مسائل مزاج)

www.mooddisorders.ca 1-888-486-8236

Senior Active Living Centres

(بزرگ افراد کی مستعد زندگی کے مراکز)

www.ontario.ca/page/find-seniors-active-living-centre-near-you

1-888-910-1999

وسائل

اونٹاریو میں ذہنی صحت اور قانون کا ایک عملی ہدایت نامہ، اونٹاریو بسپتال ایسوسوی ایشن

[https://www.oha.com/Legislative%20and%20Legal%20Issues%20Documents1/OHA_Mental%20Health%20and%20the%20Law%20Toolkit%20-%20Revised%20\(2016\).pdf](https://www.oha.com/Legislative%20and%20Legal%20Issues%20Documents1/OHA_Mental%20Health%20and%20the%20Law%20Toolkit%20-%20Revised%20(2016).pdf)

حوالہ جات

1. ولسن، ایس۔ (2014)۔ آپ کے لیے سیدھی را۔ وژن، 10 (1)، 8-22۔ دستیاب ہے: <http://www.heretohelp.bc.ca/visions/system-navigation-vol10/the-right-path-for-you> رجوع کیا گیا فروری 7، 2020۔
2. ٹورانٹو کے علاقائی وسیلہ کے رابطے۔ (2016) ٹورانٹو میں ذہنی صحت کی خدمات کی تلاش: نوواردوں کے علاقے کے لوگوں کے لیے ہدایت نامہ۔ دستیاب ہے: https://yourlegalrights.on.ca/sites/all/files/resource_files/1182784590CRCT-NMHS-English.pdf رجوع کیا گیا فروری 7، 2020۔