

### د چټک لاسرسي مشوره ورکول

د لنډې مشورې وړ وړ، د لاسرسي وړ بڼه چې هدف يې د امکان تر حده ډيرې خنډونه له مينځه وړل دي کله چې د رواني روغتيا اړيکو ته راځي. د ځواک پر بنسټ، د حل تمرکز ناستې تجربه لرونکي او دوستانه مشاورينو ته اجازه ورکوي چې په فکري او مؤثره توګه مينځپانګې ته ډوب کړي. افراد، جوړې، او کورنۍ د انديښنو لپاره ملاتړ ترلاسه کوي لکه اضطراب، ځپګان، روږديتوب، د ځان وژنې نظريه، فشار، د اړيکو شخړه، جلا کول او طلاق، کورنۍ تاوتریخوالی، او والدين.

**په شخصي ډول:** د هر هغه چا لپاره چې په ريکينا کې ژوند کوي. **خوندي وېډيو کنفرانس:** د انټرنېټ يا ګرځنده ډيټا اتصال سره کاروونکو ته وړتيا ورکوي چې له هر ځای څخه ملاتړ ته لاسرسي ومومي، د ډيسټاپ او ګرځنده وسيلو په کارولو سره.

**د تليفون له لارې:** د مشورې ورکولو خدمت تاسو ته اجازه درکوي چې د مسلکي مشاور سره سم چيرته چې ياست مرسته ترلاسه کړئ.

ناستې د [www.counsellingconnectsask.ca](http://www.counsellingconnectsask.ca)

له لارې ثبت کيدی شي

يا د تليفون له لارې:

**Catholic Family Services (CFS)**

0521-525-306

**Family Service Regina (FSR)**

6675-757-306



### آنلاین ملاتړ

د روغتيا لاین 811

**ورپا، محرم تليفون خدمت،** هره ورځ 24 ساعته شتون لري. دا مسلکي روغتيا مشورې او رواني روغتيا ملاتړ چمتو کوي. خدمتونه په انگليسي کې وړاندې کېږي، په 100 ژبو کې د ژباړې سره شتون لري.

811 يا 1-800-877-0002

ته زنگ ووهئ:

د آنلاين درملني واحد - U of R

د **ورپا آنلاين درملني خدمت** د ساسکاچوان هر اوسيدونکي ته چې عمر يې له 18 څخه پورته وي د اضطراب او/يا ځپګان سره شتون لري. وړاندیز شوې کورسونه د رواني روغتيا لپاره هوساينه، د ثانوي وروسته زده کونکو لپاره (**UniWellbeing**)، د الکول بدلون، او د اوردمهاله روغتيا شرايطو په اړه کورس شامل دي.

### په دواړو رسمي ژبو کې ملاتړ

د کاناډا سره يوځای روغتيا

**ورپا محرم خدمتونه** چې د هوساينې معلومات پکې شامل دي، د مشاور سره يو پر بل ناستې، او د ملاتړ په ټولنه کې ګډون. **سمدستې متن ملاتړ** او/يا **انفرادي تليفون، وېډيو، او متن مشوره ورکول**. نور معلومات شتون لري

<https://wellnesstogether.ca/en-CA/about>

### د نوي راغلي ځانګړي ملاتړ

د کاتولیک کورنۍ خدمتونه

**(Catholic Family Services - CFS)**

د نوي راغلي کورنۍ ملاتړ

**ورپا برنامې** چې د نوي راغلو کورنيو د بحران مشورې وړاندیز کوي، د ډلې زده کړې تجربې، او په کور کې ليدنې وړاندې کوي.

0521-525-306 ته زنگ ووهئ يا برېښنالیک

[cfsregina@cfsregina.ca](mailto:cfsregina@cfsregina.ca)

د ريکينا د مهاجرينو ميرمنو مرکز

**(Regina Immigrant Women Centre - RIWC)**

د کورنۍ د ملاتړ پروګرام

**ورپا برنامې** چې د کډوالۍ او نوي راغلو ميرمنو او د دوی کورنيو لپاره يو له بل سره لارښود، معلومات او ملاتړ چمتو کوي. همدارنګه په ټولنه کې قانوني، مالي، کور، رواني روغتيا، او د کورنۍ تاوتریخوالی خدماتو ته د **راجع کولو** سره مرسته کوي ترڅو د پېرودونکو (ښځو) سره مرسته وکړي ترڅو پوهه، باور او خپلواکي ترلاسه کړي. 6514-359-306 ته زنگ ووهئ يا برېښنالیک: [info@reginaiwc.ca](mailto:info@reginaiwc.ca)

ريکينا د خلاصې دروازې ټولنه

**(Regina Open Door Society - RODS)**

د FIT پروګرام

**ورپا برنامې** چې نوي راغلو پېرودونکو ته متمرکز خدمتونه وړاندې کوي چې د اوږدې مودې حل، ادغام، او صدماتو پورې اړوند مسلو سره معامله کوي. د برنامې لومړنی هدف د پېرودونکو ملاتړ کول دي ترڅو د دوی ستونزې حل کولو او د ځان او کورنۍ لپاره صحتي انتخابونو کې په ځان بسيا او خپلواک شي.

ته زنگ ووهئ او د ليرد پروګرام مشاور يا د 3500-352-306

برېښنالیک کې د کورنيو غوښتنه وکړئ [fit@rods.sk.ca](mailto:fit@rods.sk.ca)

## د ماشومانو او ځوانانو لپاره ملاتړ

د ماشومانو د تليفون مرسته

د ملي ملاتړ خدمت چې مسلکي مشورې، معلومات، او راجع کولو وړاندیز کوي. تاسو کولی شئ د زنگ وهلو، متن لېرلو يا آنلاين خبرو اترو له لارې ملاتړ ته لاسرسی وموئ. خدمتونه په انگليسي او پښتو کې وړاندې کېږي. وړيا 1-800-668-6868 ته زنگ ووهئ؛ 686868 (انگليسي) ته د TALK يا CONNECT متن وليکئ؛ 686868 (پښتو) ته TALK يا CONNECT وليکئ؛  
<https://kidshelpphone.ca/live-chat/> آنلاين ويب چيټ:



## نسيه د دماغي روغتيا تليفون لاین

نسيه ځوانانو ته د رواني روغتيا د حل لپاره اړين وسايل چمتو کوي. د يوې محرې هيلپ لاین له لارې، ځوانان (دواړه مسلمان او غير مسلم) په اونۍ کې 7 ورځې د ماسپښين له 12 بجو څخه تر 12 بجو پورې د تليفون له لارې سمدستي، نامعلوم او محرم ملاتړ ترلاسه کوي. همدارنگه، د تعليمي پروگرامونو سره، د رواني روغتيا شاوخوا د بدنې په اړه پوهاوی لورېږي. ته زنگ ووهئ يا د نورو معلوماتو برېښنالیک لپاره 1-866-627-3342 [info@naseha.org](mailto:info@naseha.org)

## د څو ژبو سرچينې

د څو کلتوري رواني روغتيا سرچينو مرکز (MMHRC)

**Multicultural Mental Health Resource Centre**  
**(MMHRC)** د مختلفو کلتوري او توکمیزو شاليدونو خلکو لپاره د رواني روغتيا خدماتو کيفيت او شتون ته وده ورکوي. ويب پاڼه هغه سرچينې وړاندې کوي چې د خلکو، ناروغانو او د هغوی کورنيو، د ټولې ارگانونو، روغتيا متخصصينو، پاليسي جوړونکو او نورو لپاره ډيزاين شوي.

## د روږدي کېدو او رواني روغتيا مرکز (Centre for Addiction and Mental Health - CAMH)

تدريسي روغتون چې په نورو ژبو کې د **رواني روغتيا معلوماتو** په شمول ډيری سرچينې وړاندې کوي.

## د کورني تاوتریخوالي ملاتړ

د عدلې رياست د کورني تاوتریخوالي نوښت

**ناوړه کټه اخيستنه په هره ژبه کې ناسمه ده** کتابچه په ډيرو ژبو کې شتون لري، د ناوړه کټه اخيستني مختلف ډولونه، قانوني حقونه، او د مرستې ترلاسه کولو اختيارونه تشریح کوي.

## د کورنۍ خدمت ريگينا

(Family Service Regina - FSR)

وریا خدمت چې احساساتي ملاتړ وړاندې کوي، معلومات چمتو کوي، د خونديتوب پالن جوړونې سره مرسته کوي، او خلک د نورو ملاتړونو سره اړیکه نيسي چې دوی ورته اړتيا لري. د جرم قربانيان کولی شي د خسارې لپاره غوښتنه وکړي او د FSR کارمندان هم ورسره مرسته کولی شي. د کورني تاوتریخوالي په اړه انفرادي او ډله ايزې مشورې هم شتون لري. 6675-757-306 ته زنگ ووهئ يا برېښنالیک [info@familyserviceregina.com](mailto:info@familyserviceregina.com)

## د هېت لاین ملاتړ کوي

د سيمه ايز بحران کرښه (د ځان وژنې مخنيوی)  
306-525-5333 ته زنگ ووهئ

د کاناډا د ځان وژنې مخنيوي خدمت  
انگليسي 1-833-456-4566  
پښتو 1-866-277-3553

د بحران خدماتو کاناډا

1-833-456-4566 ته زنگ ووهئ (7/24)  
45645 ته متن (د ماسپښين له 4 څخه تر 12 بجو پورې)

## د ساعتونو وروسته خدمتونه

د گرځنده بحران خدمتونه

د کرکيچ څخه وروسته د غبرگون خدمت د هر هغه فرد يا کورنۍ ملاتړ کوي چې رواني او احساساتي ملاتړ ته اړتيا لري. دوشنبه تر جمعې د ماسپښين له 4:30 بجو څخه تر 8:00 بجو پورې. شنبه، یکشنبه، او قانوني رخصتۍ 7/24. د **ژباړونکي خدمتونه** د تليفون، برېښنالیک، يا دفتر ته د تگ له لارې چمتو کیدی شي. د گرځنده بحران خدمتونه، Inc. د **CanTalk** سره ملګرتيا کوي چې ستاسو د محلي کلتوري ټولني څخه خپلواک، هره ورځ 24 ساعته د مسلکي ژباړونکو څخه محرم خدمتونه وړاندې کوي. 0127-757-306 ته زنگ ووهئ  
برېښنالیک [ecounseling@mcsregina.ca](mailto:ecounseling@mcsregina.ca)

د ريگينا سيمه ايز مهاجرت ملګرتيا

(The Regina Region Local Immigration Partnership - RRLIP)

د ځانګړو خدماتو او RRLIP ذهني او احساساتي روغتيا کاري ډلې سره په همکاري، دا سرچينه د ملاتړ غوره نمونې روښانه کولو هدف سره رامینځته کړې چې د روغتيا ملاتړ او سرچينو ته د لاسرسي په وخت کې ډيری نوي راغلي خلک ورسره مخ کېږي (د مثال په توګه آنلاين فارمېټ، د نوي راغلي ځانګړي خدمتونه، معلومات په څو ژبو کې شتون لري، او نور).

