

نئے آنے والوں کے لیے ذہنی اور جذباتی بہبود کی معاونتیں - رجائنا، سسکاچون

فوری رسائی کی مشاورت

جب بات ہو ذہنی فلاحی اتصالات کی تو ممکنہ طور پر زیادہ سے زیادہ رکاوٹوں کے خاتمے کے مقصد کے ساتھ مفت، قابل رسائی مختصر مشاورت، خویوں پر مبنی، حل کے حامل سیشنز تجربہ کار اور دوستانہ کاؤنسلرز کو باشعور اور مؤثر انداز میں مواد کی بصیرت افروزی کا اہل بناتے ہیں۔ افراد واحد، ازدواجی جوڑے اور فیملیز مختلف مسائل جیسے کہ خوف، ڈپریشن، نشے کی عادات، خودکشی کے وسوس، ذہنی تناؤ، رشتوں میں تضاد، علیحدگی اور طلاق، گھریلو تشدد اور بچوں کی تربیت کے لیے معاونت حاصل کرتے ہیں۔

بذات خود: رجائنا میں رہنے والا ہر فرد۔

محفوظ ویڈیو کانفرنس: ڈیسک ٹاپ اور موبائل ڈیوائسز استعمال

کرتے ہوئے، کسی بھی جگہ سے معاونت تک رسائی کے لیے انٹرنیٹ یا موبائل ڈیٹا کنکشن کے حامل صارفین کو اہل بناتی ہے۔ بذریعہ فون: مشاورتی سروس آپ کو اپنے مقام پر رہتے ہوئے، پیشہ ورانہ کاؤنسلر سے مدد کے حصول کا اہل بناتی ہے۔

سیشنز کی بکنگ بذریعہ

www.counsellingconnectsask.ca

ان نمبرز پر کال کر کے کرائی جاسکتی ہے:

Catholic Family Services (CFS)

306-525-0521

Family Service Regina (FSR)

306-757-6675



آن لائن معاونتیں

ہیلتھ لائن 811

بلا معاوضہ، رازداری کی حامل فون سروس روزانہ، 24 گھنٹے دستیاب ہے۔ یہ سروس صحت کے حوالے سے پیشہ ورانہ مشاورت اور ذہنی صحت کی معاونت فراہم کرتی ہے۔ سروسز انگریزی میں فراہم کی جاتی ہیں، جبکہ 100 سے زائد زبانوں میں تراجم دستیاب ہیں۔

811 یا 1-877-800-0002 پر کال کریں۔

آن لائن تھیراپی یونٹ - U of R

مفت آن لائن تھیراپی سروس خوف اور/یا ڈپریشن کے شکار 18 سال سے زائد عمر کے کسی بھی سسکاچون رہائشی کے لیے دستیاب ہے۔ کورسز میں شامل ہیں ذہنی صحت کے لیے فلاح و بہبود (UniWellbeing) برائے پوسٹ سیکنڈری طلبہ، الکوحل کی تبدیلی اور دائمی عوارض کے حوالے سے ایک کورس۔

دونوں سرکاری زبانوں میں معاونت

فلاح و بہبود ایک ساتھ کینیڈا

بلا معاوضہ رازدارانہ سروسز جن میں فلاحی معلومات، کاؤنسلر کے ساتھ روبو سیشنز اور معاون کمیونٹی میں شرکت شامل ہیں۔ فوری پیغامی معاونت اور/یا فون، ویڈیو، اور پیغام کی شکل میں انفرادی مشاورت۔ مزید معلومات

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

دستیاب ہیں۔

نئے آنے والوں کے لیے مخصوص معاونتیں

کیٹھولک فیملی سروسز

(Catholic Family Services - CFS)

نئے آنے والوں کے لیے فیملی سپورٹ

مفت پروگرام جو نو وارد فیملیز کو مصائب سے نمٹنے کے لیے مشاورت، گروپی تعلیم و تعلم اور گھریلو وزٹس کی سہولیات پیش کرتا ہے۔ 306-525-0521 پر کال کریں یا

cfsregina@cfsregina.ca پر ای میل کریں

رجائنا مرکز برائے تارکین وطن خواتین

(Regina Immigrant Women Centre - RIWC)

فیملی سپورٹ پروگرام

مفت پروگرام جو تارک وطن اور نئی آنے والی خواتین اور ان کی فیملیز کے لیے روبو رہنمائی، معلومات اور معاونت فراہم کرتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ کلانٹنس (خواتین) کو شعور، اعتماد اور آزادی کے حصول میں مدد دینے کے لیے کمیونٹی میں قانونی، مالیاتی، رہائشی، ذہنی صحت اور گھریلو تشدد کی سروسز سے رجوع کروانے میں بھی مدد دیتا ہے۔ 306-359-6514 پر کال یا یہاں ای میل کریں:

info@reginaiwcc.ca

رجائنا اوپن ڈور سوسائٹی

(Regina Open Door Society - RODS)

FIT پروگرام

بلا معاوضہ پروگرام جو طویل المیعاد قیام، یکجائی اور صدمات سے متعلقہ مسائل میں مبتلا نو وارد کلانٹنس کو تخصیصی خدمات فراہم کرتا ہے۔ اس پروگرام کا بنیادی مقصد کلانٹنس کو اپنے مسائل کے حل اور اپنے اور اپنی فیملیز کی خاطر صحتمند انتخاب کے لیے اہل اور خودمختار بنانا ہے۔

306-352-3500 پر کال کریں اور منتقل پذیر فیملیز کا پروگرام

کاؤنسلر طلب کریں یا fit@rods.sk.ca پر ای میل کریں

بچوں اور نوجوانوں کے لیے معاونت

بچوں کی مدد کا فون

قومی معاون سروس جو پیشہ ورانہ مشاورت، معلومات اور ریفرلز پیش کرتی ہے۔ آپ کالنگ، موبائل پیغام یا آن لائن چیٹ کے ذریعے معاونت حاصل کر سکتے ہیں۔ سروسز انگریزی اور اردو زبانوں میں دستیاب ہیں۔

1-800-668-6868 پر مفت کال کریں؛

686868 پر TALK یا CONNECT لکھ کر بھیجیں (انگریزی)؛

686868 پر TALK یا CONNECT لکھ کر بھیجیں (اردو)؛

یہاں آن لائن ویب چیٹ کریں:

<https://kidshelpphone.ca/live-chat/>



نسیحا مینٹل ہیلتھ آن لائن

نسیحا نوجوانوں کو ذہنی صحت کے مسائل سے نمٹنے کے ٹولز فراہم کرتا ہے۔ رازداری کی حامل ایک ہاٹ لائن کے ذریعے، نوجوان (مسلم اور غیر مسلم دونوں) ہفتے کے 7 دن، دوپہر 12 بجے سے رات 12 بجے تک فون پر فوری، گمنام اور رازدارانہ معاونت حاصل کرتے ہیں۔ علاوہ ازیں، تعلیمی پروگرامز کے ذریعے، ذہنی صحت کو برا سمجھنے والی سوچ کے بارے میں بھی آگہی دی جاتی ہے۔

1-866-627-3342 پر کال کریں یا مزید معلومات کے لیے

info@naseeha.org پر ای میل کریں

کثیر لسانی سہولیات

ذہنی صحت کا کثیر ثقافتی سہولیتی مرکز (MMHRC)

Multicultural Mental Health Resource Centre

(MMHRC) مختلف ثقافتی اور نسلی پس منظر رکھنے والے افراد کے لیے ذہنی صحت کی سروسز کے معیار اور دستیابی کو بہتر بنانے کے لیے کوشاں رہتا ہے۔ یہ ویب سائٹ عوام الناس، مریضوں اور ان کی فیملیز، کمیونٹی اداروں، صحت عامہ کے ماہرین، پالیسی سازوں اور دیگر افراد کے لیے مرتب کردہ دستاویزات پیش کرتی ہے۔

نشے کی عادات اور ذہنی صحت کا مرکز

(Centre for Addiction and Mental Health - CAMH)

اسپتالی تدریس جو **ذہنی صحت کی معلومات** سمیت بہت سی

دستاویزات دیگر زبانوں میں پیش کرتی ہے۔

گھریلو تشدد میں معاونتیں

گھریلو تشدد کے حوالے سے محکمہ انصاف کا اقدام

بڈسلوکی بری بے چاہے کسی بھی زبان میں ہو کتابچہ بہت سی زبانوں میں دستیاب ہے جو بڈسلوکی کی مختلف اقسام، قانونی حقوق اور مدد کے حصول کے آپشنز کی وضاحت کرتا ہے۔

فیملی سروس رجائنا

(Family Service Regina - FSR)

بلا معاوضہ سروس جو جذباتی معاونت فراہم کرتی ہے، معلومات سے ہمکنار کرتی ہے، حفاظتی منصوبہ بندی میں مدد دیتی ہے اور لوگوں کی حسب ضرورت دیگر معاونتوں کی جانب رہنمائی کرتی ہے۔ مجرمانہ سرگرمیوں کے شکار افراد معاوضہ تلافی کے لیے درخواست دے سکتے ہیں اور FSR اسٹاف بھی اس سلسلے میں مدد دے سکتا ہے۔ گھریلو تشدد کے حوالے سے انفرادی اور گروپ مشاورت بھی دستیاب ہے۔ 306-757-6675 پر کال کریں یا info@familyserviceregina.com پر ای میل کریں۔

ہاٹ لائن معاونتیں

مقامی ہنگامی لائن (خودکشی سے تحفظ)

306-525-5333 پر کال کریں

کینیڈا کی خودکشی سے تحفظ کی سروس

انگریزی 1-833-456-4566

اردو 1-866-277-3553

ہنگامی سروسز کینیڈا

کال کریں (24/7) 1-833-456-4566

45645 پر پیغام بھیجیں (شام 4 بجے سے رات 12 بجے - ایسٹرن

ٹائم - تک)

غیر دفتری اوقات میں سروسز

موبائل ہنگامی سروسز

غیر دفتری اوقات میں ہنگامی ردعمل کی سروس کسی بھی ایسے فرد یا فیملی کو معاونت فراہم کرتی ہے جسے ذہنی یا جذباتی معاونت درکار ہو۔ پیر سے جمعہ شام 4:30 بجے سے صبح 8:00 بجے تک۔ ہفتہ، اتوار اور عام تعطیلات میں 24/7۔ مترجم کی سروسز کال، ای میل پر یا دفتر میں خود تشریف لا کر حاصل کی جاسکتی ہیں۔ موبائل ہنگامی سروسز، انکارپوریٹڈ CanTalk کے ساتھ شراکت کرتا ہے جو پیشہ ورانہ مترجمین کی رازدارانہ سروسز آپ کی مقامی ثقافتی کمیونٹی سے قطع نظر دن کے 24 گھنٹے فراہم کرتا ہے۔

306-757-0127 پر کال کریں

ای میل کریں ecounseling@mcsregina.ca

رجائنا ریجن لوکل امیگریشن پارٹنرشپ (The Regina Region)

Local Immigration Partnership - RRLIP نے

خصوصی سروسز اور RRLIP ذہنی اور جذباتی بہبود کے ورکنگ

گروپ کے اشتراک سے یہ دستاویز مرتب کیے ہیں جس کا مقصد

ایسی مخصوص منتخب معاونتوں کو نمایاں کرنا ہے جو فلاح و بہبود

کی معاونتوں اور دستاویزات کے حصول میں بہت سے نو وارد افراد

کو پیش آنے والی عمومی رکاوٹوں کو کم کرے (مثلاً آن لائن

فارمیٹ، نئے آنے والوں کے لیے مخصوص سروسز، مختلف زبانوں

میں معلومات کی دستیابی اور بہت کچھ)۔

