

# ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰੋਤ Community Resources

- **ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ** ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨੈਵੀਗੇਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਰਸ, ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ, ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਾ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ 24/7
  - **[HealthLink BC](#)** or call 8-1-1 to speak to a health services navigator, who can connect you directly with a nurse, dietitian, exercise professional, or pharmacist; Panjabi speakers are available 24/7
  - **ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ Mental Health & Substance Abuse**  
<https://www.healthlinkbc.ca/mental-health-substance-use>
    - ਆਨਲਾਈਨ Website: [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)
    - ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ Use App:  
(ਐਪ ਸਟੋਰ, ਗੂਗਲ ਪਲੇ, ਜਾਂ ਮਾਈਕਰੋਸੌਫਟ ਸਟੋਰ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ)  
(Available on App Store, Google Play, or Microsoft store)
-

# ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰੋਤ Community Resources

**ਇੱਥੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ Here to Help**

ਆਨਲਾਈਨ Website: [www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca)

**ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਵਲੋਂ Stress Management: Breathing Exercises for Relaxation**

ਆਨਲਾਈਨ Website: <https://www.healthlinkbc.ca/illnesses-conditions/rehabilitation-and-exercise/stress-management-breathing-exercises-relaxation>

**ਬੀ.ਸੀ. ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਗਾਈਡ BC Senior's Guide Panjabi version available**

ਆਨਲਾਈਨ Website: <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/seniors/about-seniorsbc/seniors-related-initiatives/bc-seniors-guide>

---

# ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰੋਤ Community Resources

ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਤੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੇਂਦਰ Centre for Addiction and Mental Health (CAMH)  
ਆਨਲਾਈਨ Website: <https://www.camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/information-in-other-languages>

ਸਵੈ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬੀ.ਸੀ. Self-Management BC

ਆਨਲਾਈਨ Website: <https://www.selfmanagementbc.ca/>

ਰਿਕਵਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ Bounce Back Program

ਕਿਸੇ ਸਿੱਖਿਅਕ ਨਾਲ ਫੋਨ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਨਲਾਈਨ ਬਹੁ-ਭਾਸ਼ਾਈ ਸਿਹਤ ਸਰੋਤ ਪੜ੍ਹੋ। Speak on the phone with a coach or read online multilingual health resources to manage depression, anxiety, or stress.

ਆਨਲਾਈਨ Website: <https://bouncebackbc.ca/>

---

# ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰੋਤ Community Resources

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੱਖਿਆ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਕਿਤਾਬ Psych Health and Safety

Anti-Depressant Skill Workbook

ਆਨਲਾਈਨ Website: <https://psychhealthandsafety.org/asw/>

## 4-7-8 ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ 4-7-8 Breathing Technique

4-7-8 ਹ ਲੈਣ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ, ਜ਼ਮੀਨੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਤੇ ਵੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। 4 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚੋ, 7 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਖਿੱਚੀ ਰੱਖੋ, 8 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਸਾਹ ਛੱਡੋ! 4-7-8 breathing is a simple breathing exercise that can be done anywhere and anytime to aid in stress reduction, grounding, and even sleep. Inhale for a count of 4, hold for a count of 7. Then exhale for a count of 8!

ਆਨਲਾਈਨ Website: <https://www.healthlinkbc.ca/illnesses-conditions/rehabilitation-and-exercise/stress-management-breathing-exercises-relaxation>

---

# ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ Support Groups:

**ਫੈਮਲੀ ਕੇਅਰਗਿਵਰਜ਼ ਅਵ ਬੀ. ਸੀ. Family Caregivers of BC**

ਕੇਅਰਗਿਵਰਜ਼ ਸੱਪੋਰਟ ਲਾਈਨ Support Line: 1-877-520-3267

ਆਨਲਾਈਨ Website: <https://www.familycaregiversbc.ca/>

**ਵੈਨਕੂਵਰ ਅਤੇ ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਫੈਮਿਲੀ ਸਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ**

**Vancouver and Lower Mainland Multicultural Family Support Services Society**

ਆਨਲਾਈਨ Website: <https://vlmfss.ca/our-services/multicultural-outreach-services/>

**ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨਾਂ Crisis Lines in BC**

ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਹਾਇਤਾ For Urgent Support

ਆਨਲਾਈਨ Website: <https://crisiscentre.bc.ca/get-help/>

---

# ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ Support Groups:

**988: ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ 988: Suicide Crisis Helpline**  
ਮੁਫਤ ਲਈ, 24/7 ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। Available 24/7, free of charge

**ਕੁੱਟਮਾਰ ਪੀੜਤ ਮਹਿਲਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ | Battered Women Support Services**  
ਆਨਲਾਈਨ Website: <http://www.bwss.org>

**ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਫਰਸਟ ਬੀ. ਸੀ. | Seniors First BC**  
ਆਨਲਾਈਨ Website <http://bcceas.ca>

**ਸਾਊਥ ਏਸ਼ਿਆਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਲਾਇੰਸ | South Asian Mental Health Alliance**  
ਆਨਲਾਈਨ Website <http://samhaa.org/>

---