



Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

तथ्य शीट

चीजें सही ना होने पर मदद की माँग

“शुरु में मुझे पता नहीं था कि मुझे क्या हो रहा है। मैं सारा दिन रोती रहती। मैं सो ना पाती। कुछ भी ठीक नहीं हो रहा था। मैं भाग्यशाली थी , मेरी मसजिद में एक औरत ने देखा कि मैं नाखुश थी और वो मेरे से लगातार बात करती रही। उसी के कारण मैं समाज सेवक से मिलने गई। अगली बार जब ऐसा हुआ तो मैं जानती थी मुझे क्या करना है। मैंने एक दम मनोविज्ञानिक से बात की। उदासी बहुत ही बुरी होती है।”

फरीदा, सीरिया से

नाए देश में अकेला होना बहुत ही कठिन है। सब कुछ फिर से शुरू करना उतेजित करने वाला, चुनौती भरा व कई बार डरावना होता है। कई बार यह बहुत बड़ा काम लगता है। आपको अपनी गतिविधियाँ जारी रखना कठिन लग सकता है। हो सकता है आप कई दिनों या फिर कई हफ्तों के लिए उदास महसूस करने लगें। आप शराब या नसों का सेवन भी शुरू कर सकते हैं इन उदास खयालों से छुटकारा पाने के लिए।

अगर आप ऐसा महसूस कर रहे हैं तो हो सकता है आप उदास (depressed) हों। उदास होना आपके मूड, आपकी सोच शक्ति के र-तर , भूख व नींद पर असर डालता है। उदास लोगों को आम काम करना व दूसरे लोगों से मिलना जुलना कठिन लगता है। अगर आपने हिंसक या डरावने हादसे देखे या अनुभव किए हैं तो वो यादें भी कैनेडा में जीवन का मजा लेने को और कठिन बना देती हैं। आप सुरक्षित देश में है, लेकिन फिर भी हो सकता है आपका अतीत आपको बार बार याद आता है।

उदास या डरा हुआ महसूस करना नाए देश में रहने या ऐसी स्थिति से बच निकलना जिस से आपके जीवन को खतरा हो के प्रती आम प्रतिक्रिया हो सकती है। लेकिन अगर आप कुछ हफ्तों से जयादा ऐसा महसूस करें तो मदद की माँग करना अचछा खयाल है।

कैनेडा में अपनी एहसासों का सामना करने के लिए मदद माँगने वाले लोगों को कमजोर या पागल नहीं माना जाता। उनको समझदार व इस बात के प्रती सचेतन माना जाता है कि कुछ ठीक नहीं है। डाक्टर, समाज सेवक, मनोविज्ञानिक, काउंसलर, व धार्मिक लीडर इसी समस्याओं वाले लोगों की मदद करते हैं। वो आपकी स्थिति में आपकी मदद कर सकते हैं और ये निर्णय करने में कि कैसे और कहाँ से मदद प्राप्त की जाए।

अगर आप मौत के बारे में बहुत सोच रहें या महसूस करते हैं कि आप अपने को मार लेना चाहते हैं तो तुरंत ही नजदीक के अर-पताल के डेपरजंसी विभाग में जाएं। वहाँ का स्टाफ आपकी मदद करेगा।

जयादातर शहरों में आपातकतल में बात करने के लिए टेलीफोन काउंसलर उपलब्ध हैं। इन में से जयादा सेवाएँ हर रोज २४ घंटे खुली रहती हैं सो आप किसी से दिन या रात के किसी समय भी बात कइ सकते हैं। इन सेवाओं को डिसट्रैस सैटर कहा जाता है और इन के फोन नंबर आपकी टेलीफोन डायरैक्टरी में दूसरे आपातकालीन नंबरों के साथ दिए गए हैं।

नीचे दी गई लिर-ट पढ़ें। क्या इन में से कोई भी सटेटमेंट आप पर लागू होती है? यदि हाँ, तो क्या ये कुछ हफ्तों से जयादा से चल रहा है? अगर ऐसा है तो संभव है कि आपको पेशावर मदद की जरूरत हो।

1. जयादातर मैं बेचैन महसूस करता/करती हूँ व आराम से बैठ नहीं पाता/पाती हूँ।

2. मैं सट्रैस का सामना करने के लिए शराब पीता/पीती हूँ या नशा करता/करती हूँ।
3. मैं कितना भी क्यों ना सो लुँ थका हुआ महसूस करता/करती हूँ।
4. मैंने शराब पीने या नशा करने के कारण काम या स्कूल से छुटी ली है।
5. मैं अपने आप को मौत व आत्महत्या के बारे में बहुत सोचता हुआ पाता/पाती हूँ।
6. मुझे एकाग्र होने में , सोचने में , याद करने में, और निर्णय लेने में परेशानी हो रही है।
7. अगर मैं अपने आप से झूठ ना बोलूँ तो मैं जानता/जानती हूँ कि मैं बहुत जयादा नशे व शराब का इर-तेमाल कर रहा/रही हूँ।
8. मैं आमतौर पर निकम्मा व कसूरवार महसूस करता/करती हूँ।
9. मेरे जयादा मित्र ऐसे हैं जिनके साथ मैं शराब पीता/पीती हूँ या नशा करता/करती हूँ।
10. मैं चिंतित हूँ और अकसर कई चीजों के बारे में चिंतित रहता/रहती हूँ।
11. मैं बहुत बार गुर-से में रहता/रहती हूँ।
12. मैं हर दिन में से गुजरने के लिए दवाई पर निर्भर करता/करती हूँ। ये मैं फारमेसी से खरीदता/खरीदती हूँ।

आपको अकेले परेशान होने की जरूरत नहीं है। मदद उपलबध है।

मदद या और जानकारी कहाँ से लें:

मक्लौहलिन अडिक्शन अँड मैन्टल हैलथ इन्फरमेशन सेंटर

1 800 463 6273

टरोन्टो में 416 595 6111

अपने पबलिक हैलथ युनिट को – अपनी र-थानिक टेलीफोन डायरेक्टरी के नीले पन्नों में देखें या ४११ को फोन करें।

कमियूनिटी इन्फरमेशन सेंटर – अपनी र-थानिक टेलीफोन डायरेक्टरी के नीले पन्नों में देखें या ४११ को फोन करें।

अपनी र-थानिक सैटलमैट सेवाएँ ।

www.settlement.org

www.ocasi.org

www.camh.net

www.211Toronto.ca

ASKING FOR HELP – WEB ARTICLE (HINDI)