World Wellness Group

MULTICULTURAL AOD program

ਮਦਦ ਲਈ ਅੱਗੇ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ?

ਜਾਣੋ ਕਿ ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਮੰਗਣੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ:

- ਤੁਸੀਂ ਚਾਹ ਕੇ ਵੀ ਵਰਤਣਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ
- ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਸਬੰਧ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ
- ਤੁਸੀਂ ਝੂਠ ਬੋਲਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਨੂੰ ਲੁਕਾਉਂਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਨ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਂ ਵਿੱਤੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਈਆਂ ਹਨ

ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

- ਰਿਕਵਰੀ ਇੱਕ ਦਲੇਰਾਨਾ ਕਦਮ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕੱਲੇ ਲੰਘਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ
- ਇਸਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਅਸਲ, ਸਾਬਤ ਕੀਤੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ

ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ AOD ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਕੁਈਨਜ਼ਲੈਂਡ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

Multicultural Connect Line

Punjabi (Gurmukhi)

ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਕਨੈਕਟ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਸਾਡੀ ਦੋਸਤਾਨਾ ਟੀਮ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।
- ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ? ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। **ਕਲਚਰ ਕੇਅਰ (Culture Care)** ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ - ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ, ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਆਗੂਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ - 1300 079 020

ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਹਨ।

1300 079 020

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9:00 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 4:30 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ

Interpreter

ਅਸੀਂ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ