

ਤੁਸੀਂ ਅਕੇਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ!



ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਿਮਰਥਨ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਿਰੋਤ:

#1

ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਖੁਦਕੁਸੀ/ਆਤਮਹੱਤਾ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਿਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ - 24/7

- ਕਾਲ ਕਰੋ 1-877-435-7170
- ਹਿਾਇਤਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਸਵੱਚ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ

#2

KIDS HELP PHONE (ਬੱਸਚਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਫੋਨ) - 24/7

- ਕਾਲ ਕਰੋ 1-800-668-6868
- “CONNECT” ਨੂੰ 686868 'ਤੇ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ।
- ਬੱਸਚਆਂ, ਸਕਸੋਰਾਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ
- ਹਿਾਇਤਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਸਵੱਚ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ

#3

SUICIDE CRISIS HELPLINE (ਖੁਦਕੁਸੀ /ਆਤਮਹੱਤਾ ਿੰਕਟ ਿਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ)-24/7

- ਕਾਲ ਕਰੋ 9-8-8
- ਹਿਾਇਤਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਸਵੱਚ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ
- ਟੈਕਿਟ ਕਰੋ 9-8-8
- ਹਿਾਇਤਾ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਫਰਾਂਸੀਸੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸਵੱਚ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ

#4

NISA HELPLINE (ਸਨਿਾ ਿਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ)

- ਕਾਲ ਕਰੋ 1-888-315-6472
- ਮੁਸਲਿਮ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਲਈ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਸਹਾਇਤਾ
- ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ: ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਵੇਰੇ 7 ਵਜੇ ਤੋਂ 11 ਵਜੇ ਤੱਕ
- ਸੋਮਾਲੀ: ਸੋਮਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 11 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 3 ਵਜੇ ਤੱਕ
- ਫ੍ਰੈਂਚ: ਮੰਗਲਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 11 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 3 ਵਜੇ ਤੱਕ
- ਉਰਦੂ: ਬੁੱਧਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 11 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 3 ਵਜੇ ਤੱਕ
- ਅਰਬੀ: ਵੀਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 11 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 3 ਵਜੇ ਤੱਕ

#5

S.U.C.C.E.S.S HELPLINE (ਸਿਏ.ਯੂ.ਿੀ.ਿੀ.ਈ.ਸਿਏ.ਸਿਏ. ਿਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ)

- ਕਾਲ ਕਰੋ 1-888-721-0596
- ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ 1, ਮੈਂਡਰਿਨ: ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ
- ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ 2, ਕੈਂਟੋਨੀਜ਼: ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ
- ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ 3, ਕੋਰੀਅਨ: ਸੋਮ-ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ / ਸ਼ਨੀ-ਐਤਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 3 ਵਜੇ ਤੱਕ
- ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ 4, ਫਾਰਸੀ-ਦਾਰੀ: ਸੋਮ-ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ / ਸ਼ਨੀ-ਐਤਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 3 ਵਜੇ ਤੱਕ
- ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ 5, ਯੂਕਰੇਨੀ: ਸੋਮ-ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ / ਸ਼ਨੀ-ਐਤਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 3 ਵਜੇ ਤੱਕ