

WHATCOM ਕਾਉਂਟੀ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ/ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ



ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮਾਰਤ ਦਾ ਸਕੂਲ ਸਲਾਹਕਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਕੋਲ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਸੰਪਰਕ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਲੌਰਾ ਲੂਪੇ, 360-318-2470
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ



ਆਇਰੀਨ ਰੀਥਰ ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ

360-318-2489

ਮੇਰੀਡੀਅਨ ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ

ਕੈਥੀ ਗੁੱਸ਼ੋਕ

ਬ੍ਰੈਟ ਮਸਕਾਵੇਜ਼ 360-318-2376
360-318-2373

ਮੇਰੀਡੀਅਨ ਹਾਈ ਸਕੂਲ

ਜ਼ੈਰਿਲ ਮੈਕਬ੍ਰਾਈਡ

360-318-2276
ਡੌਨ ਮੈਕਮੇਨਸ
360-318-2261

ਮੌਕਾ ਕੌਂਸਲ

ਅਵਸਰਚਿਊਨਿਟੀ ਕੌਂਸਲ ਵਿਹਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਪੂਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰੋਤ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਦੇਖੋ

<https://whatcomresources.org/organizations>

, ਅਪਰਚਿਊਨਿਟੀ ਕੌਂਸਲ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਸਪੈਨਿਸ਼, ਰੂਸੀ, ਅਰਬੀ, ਕੋਰੀਅਨ, ਪੰਜਾਬੀ, ਯੂਕਰੇਨੀ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ASL ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

[/https://www.oppco.org](https://www.oppco.org)

Whatcom ਕਾਉਂਟੀ ਦੀ NAMI

NAMI ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ 'ਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਗਠਜੋੜ ਹੈ, ਦੇਸ਼ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਭਾਈਚਾਰਕ-ਅਧਾਰਤ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਸਹਾਇਤਾ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਵਕਾਲਤ ਦੁਆਰਾ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ। NAMI Whatcom ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ।

[/https://www.namiwhatcom.org](https://www.namiwhatcom.org)

ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ? 988 'ਤੇ ਕਾਲ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ

ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਰੋਕਥਾਮ ਨੈੱਟਵਰਕ 'ਤੇ ਜਾਓ'

WHATCOM ਕਾਉਂਟੀ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ/ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ



ਕੈਥੋਲਿਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ
360-676-2164

ਕੰਪਾਸ ਸਿਹਤ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ
360-676-2200

ਵਾਟਕਮ ਕਾਉਂਟੀ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਟ੍ਰਾਈਜ਼ ਸੈਂਟਰ

360-676-2020
ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ 2

ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ (ਨਾਮੀ) ਵਾਟਕਮ 'ਤੇ

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਗਠਜੋੜ
ਸਹਾਇਤਾ, ਸਿੱਖਿਆ, ਅਤੇ ਸੂਚਨਾ ਸੇਵਾਵਾਂ
360-671-4950

ਸੀਮਰ

ਬੇਲਿੰਘਮ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਬਾਲ
ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ
360-398-5444

ਸੰਨਰਾਇਜ਼ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ
360-746-7200

ਏਕਤਾ ਕੇਅਰ ਨਾਰਥਵੈਸਟ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ
360-676-6177

ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰ

ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪਹੁੰਚ
ਲਾਈਨ
1-888-693-7200

ਬ੍ਰਿਗਿਡ ਕੋਲਿਨਜ਼

ਬਾਲ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ
734-4616 (360)

ਮੈਰੀਡੀਅਨ ਫੈਮਿਲੀ ਸਪੋਰਟ ਸੈਂਟਰ

ਭੋਜਨ, ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਹਵਾਲੇ
360-318-2486
(ਸਪੈਨਿਸ਼) 360-306-2886

ਐਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇਮੇਲ ਭੇਜਣਾ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਭਾਰੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਕ੍ਰਿਪਟ ਲਿਖਣਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਯਾਦ ਰੱਖ ਸਕੋ ਕਿ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਰਤ
ਸਕਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਈਮੇਲ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਐਪੋਇੰਟਮੈਂਟ
ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੋਵੇਗਾ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ
- ਫੋਨ ਨੰਬਰ
- ਉਮਰ
- ਇੰਸੂਰੈਂਸ ਦਾ ਕਿਸਮ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਲਾਈਡਿੰਗ ਫੀ ਜਾਂ ਘੰਟੇ
ਦੀ ਦਰ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੱਥੇ-ਜਿੱਥੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ- ਸਵਾਰਣ,
ਚਿੰਤਾ, ਡਰੱਗ ਵਰਤੋਂ, ਦੁਖਾਂ)
- ਉਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣੀ ਹੈ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ
ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਚਾਹੁੰਦੇ
ਹੋ।
- ਉਹ ਦਿਨ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਿਵਹਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਸਮਰਥਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਧਾਰਾਵਾਂ ਦੀ
ਲੋੜ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸੇਵਾਦਾਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵੀ
ਸਵਾਲ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਇਹ ਕਾਲਾਂ ਗੁਪਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ
ਸਿਹਤ, ਡਰੱਗ, ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ
ਗੱਲ ਕਰੋ।