



ਕੀ ਮੈਂ ਬਹੁਤ
ਜ਼ਿਆਦਾ ਟੀਵੀ.
ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ?

ਕੀ ਮੈਂ ਬਹੁਤ
ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਸ਼ਲ
ਮੀਡੀਆ ਬਰਾਊਜ਼
ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ?

ਕੀ ਮੈਂ ਬਹੁਤ
ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀ
ਰਿਹਾ ਹਾਂ?

ਕੀ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ?

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਲਗਾਤਾਰ ਬਰਾਊਜ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਟੀਵੀ ਤੇ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਆਪਣਾ ਮਨਪਸੰਦ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋਵੋ। ਜਾਂ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਪੀਂਦੇ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ* ਲੈਂਦੇ ਰਹੇ ਹੋਵੋ। ਕਈ ਦਫ਼ਾ ਇਹ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਵੀ ਲੱਗਦਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਕਿ ਕੀ ਕਰਾਂ।

ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਲੱਖਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤਰੀਕਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ ਹੈ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਦੂਸਰੇ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋਵੇ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਵਾਰ ਕਹੇ ਕਿ ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼/ਮਾਹੌਲ ਠੀਕ ਹੈ, ਇਹ ਠੀਕ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਮਦਦ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਕਟ ਵਿਚ ਹੋਣ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ (ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਆਦਤ ਜਾਂ ਵਿਕਾਰ ਲਈ) ਜਾਂਚ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ। ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਫ਼ਾਊਂਡਰੀ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਹੈ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿਚ 12-24 ਸਾਲ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਫ਼ਾਊਂਡਰੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਸਰੋਤ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਨੌਜਵਾਨ ਫ਼ਾਊਂਡਰੀ ਦੇ ਲੋਕਲ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ foundrybc.ca/get-support ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਫ਼ਾਊਂਡਰੀ ਬੀ.ਸੀ. ਐਪ ਰਾਹੀਂ ਵਰਚੂਅਲੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਐਪ ਰਾਹੀਂ ਕੁੱਝ ਕੁ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ 12 ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਹੋ ਜਾਂ 24 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਸਰੋਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

* ਨਸ਼ਾ ਕੀ ਹੈ?

ਨਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਨਸ਼ਾ ਚੋਜ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨਸ਼ੇ ਸਿਰਫ਼ ਕੋਕੀਨ (ਕੋਕ), ਓਪੀਓਡ (ਜਿਵੇਂ ਆਕਸੀ/ਆਕਸੀਕੋਡੋਨ, ਲੀਨ/ਕੋਡੀਨ, ਹੀਰੋਇਨ ਅਤੇ ਫ਼ੈਂਟ/ਫ਼ੈਂਟੇਨਾਈਲ), ਮੋਥਾਐਂਫੇਟਾਮਾਈਨ (ਮੋਥ) ਅਤੇ ਐੱਮ.ਡੀ.ਐੱਮ.ਏ.(ਐਕਸਟੇਸੀ/ਮੋਲੀ) ਹੀ ਨਹੀਂ। ਭੰਗ (ਪੌਟ) ਸ਼ਰਾਬ, ਕੈਫੀਨ, ਤਮਾਕੂ, ਸੁੰਘਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਪਰਚੀ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਜੈਨੀ/ਜੈਨਕਸ ਅਤੇ ਬੈਂਜੋਜ਼/ਬੈਨਜੋਡਾਇਆਜ਼ੋਪਾਈਨ) ਵੀ ਨਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਹੀ ਹਨ।