

HWDSB *We Help.*

الموارد وسبل الدعم للأهالي / مقدمي الرعاية

فيما يلي بعض الخدمات والموارد التي يمكنك أن تضعها في اعتبارك إذا شعرت بالقلق بشأن الصحة النفسية لطفلك / ابنك الشاب.

مجلس مدارس منطقة هاميلتون-وينتورث HWDSB

- الموقع الإلكتروني لمجلس مدارس منطقة هاميلتون-وينتورث- نساعدكم: الصحة النفسية والعافية <https://www.hwdsb.on.ca/secondary/supports/mental-health-and-well-being/>
- تقدم خدمات العمل الاجتماعي الاستشارات، والتدخل والدعم في الحصول على الخدمات المجتمعية، بالإضافة إلى مجموعات وورش العمل العلاجية . للحصول على الدعم، تحدث مع مدير مدرسة طفلك أو نائبه؛ للطلاب الذين يتعلمون عن بعد، اتصل على الرقم 905-527-5092 ؛ داخلي: 2802.

الصحة النفسية المدرسية في أونتاريو - (SMHO-SMSO) موارد للأهالي / مقدمي الرعاية

- ورقة نصائح للأهالي والعائلات: دعم الصحة النفسية والعافية أثناء العودة إلى المدرسة
- أنشطة الصحة النفسية اليومية للمنزل
- ورقة معلومات للأهالي والعائلات: عند ملاحظة مخاوف تتعلق بالصحة النفسية لطفلك
- الاستعداد؛ الوقاية؛ الاستجابة: مرجع سريع للوقاية من انتحار الشباب

الصحة النفسية المدرسية في أونتاريو - (SMHO-SMSO) موارد للأطفال / الشباب

- لا مشكلة كبيرة جداً أو صغيرة جداً: مورد للبحث عن المساعدة، من الطلاب للطلاب
- مبادئ الرعاية الذاتية للطلاب
- حزم الوسائط الاجتماعية لمحو الأمية المتعلقة بالصحة النفسية وتدير القلق

خدمات الأزمات

- خط الأزمات كوست هاميلتون _ 972-8338 (905) Coasthamilton.ca ؛
التوعية بأزمات الصحة النفسية وتقدم الدعم لجميع الأعمار.
- مستشفى ماك ماستر للأطفال: خدمات طوارئ الصحة النفسية للأطفال والشباب (CHYMES) 1200 Main St W، Hamilton، - ON L8N 3Z5 قسم الطوارئ للشباب البالغين من العمر 17 عاماً أو أقل.
- هاتف خط الأزمات لمساعدة الأطفال 1-800-668-6868 kidshelpphone.ca ؛
يقدم خدمات الاستشارة والمعلومات للشباب على مدار الساعة يومياً.
- مركز الاعتداء الجنسي <https://sacha.ca/> (SACHA) خط دعم يعمل على مدار 24 ساعة 905-525-4162

وسائل الدعم في مجتمع هاميلتون

- بدائل للشباب <https://ay.on.ca/> خدمات مجتمعية لتعاطي المخدرات وعلاج الإدمان، والتي تشرك وتحشد الشباب وأسرتهم
- مركز "سبيس" للشباب <https://www.spaceyouth.ca/> _
منظمة مجتمعية يقودها الشباب من خلال شراكة تعاونية
- ريفيوج: مركز هاميلتون لصحة الوافدين الجدد <https://newcomerhealth.ca/service/mental-health-support/>
- كونتاكت هاميلتون 570-8888 (905) contacthamilton.ca

HWDSB *We Help.*

نقطة وصول موحدة للأطفال والشباب (18 عاماً أو أقل) الذين يحتاجون لخدمات لتلبية الاحتياجات الاجتماعية والعاطفية والسلوكية والنمائية و / أو المتعلقة بالصحة النفسية.

- <https://aboriginalhealthcentre.com/> - (مركز صحة السكان الأصليين) - (905) 544-4320 ،
- تحسين صحة ورفاه أفراد وأسر ومجتمعات السكان الأصليين من خلال تقديم الرعاية الصحية الشاملة والتقليدية والغربية للسكان الأصليين
- مركز هاميلتون الإقليمي الهندي 548-9593 (905) <https://www.hric.ca/> ،
- يزود السكان الأصليين الحضريين بالأدوات اللازمة لاتباع نمط حياة متوازن وشامل
- خدمات الأطفال والمراهقين <https://www.hamilton.ca/public-health/clinics-services/child-and-adolescent-services> (905) 546-2424
- برنامج الصحة النفسية الأطفال تقدمه بلدية هاميلتون لتوفير تقييم الصحة والعلاج للأطفال والشباب تحت 18 سنة، وأسرهم.
- مركز عافية الشباب <https://www.stjoes.ca/hospital-services/mental-health-addiction-services/mental-health-services/youth-wellness-centre>
- خدمات الصحة النفسية والمتعلقة بتعاطي المخدرات للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 17 و 25 عاماً.

وسائل الدعم المتوفرة عبر الإنترنت

- خط نصيحة الساخن لمساعدة بخصوص الصحة النفسية: <https://naseeha.org/> 1 (866) 627-3342
- ورش عمل للصحة النفسية وجلسات علاجية عبر الإنترنت وإرسال رسائل نصية لدعم الصحة النفسية 5 أيام في الأسبوع للمسلمين وغير المسلمين.
- خط مساعدة الشباب السود <https://blackyouth.ca/> خط المساعدة: 1-833-294-8650 ،
- يخدم خط مساعدة الشباب السود جميع الشبان ويستجيب على وجه التحديد للحاجة إلى خدمات محددة الموقع للشبان السود، والتي تتضمن الموارد اللازمة لتعزيز الحصول على الدعم المهني المناسب ثقافياً للشباب والأسر والمدارس.
- خط الشبان المثليين والمثليات <https://www.youthline.ca/> 1-800-268-9688 أو للرسائل النصية 647-694-4275 ،
- يقدم خط الشباب دعماً سرياً وغير مُصدر للأحكام للأقران عبر خدماتنا الهاتفية والنصية والمحادثّة. تواصل مع أحد متطوعي دعم الأقران من الأحد إلى الجمعة، من 4:00 مساءً إلى 9:30 مساءً.
- سيكتروم <https://www.spectrum.ca/> دعم محلي وبناء مجتمعي لشبان الفئة 2S-LGBTQIA+
- يور سبيس هاميلتون <https://yourspacehamilton.ca/> - هو مكان للشباب والعائلات الذين يبحثون عن معلومات ودعم للصحة النفسية في هاميلتون، أونتااريو.
- الجمعية الكندية للقلق <https://www.anxietycanada.com/> هيئة رائدة في تطوير الموارد المجانية عبر الإنترنت، وموارد المساعدة الذاتية، والمرتكزة على الأدلة بشأن القلق.
- خط ترانس لايف لاين الساخن - 1-877-330-6366 <https://translifeline.org/> خدمة هاتفية لدعم الأقران يديرها أشخاص متحولون لأقرانهم من المتحولين جنسياً والمتساثلين.