

ولی/پرستار منابع و پشتیبانی ها

چنانچه در مورد سلامت روانی کودک/نوجوان خود نگران هستید، در زیر یکسری خدمات و منابع برای شما ذکر شده تا آن ها را در نظر بگیرید.

اچ دبلیودی اس بی

- صفحه ی وب اچ دبلیودی اس بی - وی هلب: سلامت و رفاه روانی <https://www.hwdsb.on.ca/secondary/supports/mental-health-and-well-being/>
- خدمات مددکاری اجتماعی، ارائه دهنده ی مشاوره، مداخله و پشتیبانی در دسترسی به خدمات اجتماعی و نیز **کارگاه ها و گروه های درمانی** است. برای دسترسی به پشتیبانی با رئیس یا معاون رئیس مدرسه ی کودکان صحبت کنید؛ برای دانش آموزان در دسته ی آموزش از راه دور با شماره ی 905-527-5092 داخلی 2802 تماس بگیرید.

- سلامت روان مدرسه آنتاریو (اس اچ او-اس اچ او-اس اچ او) - منابع برای والدین/پرستاران
- **برگه ی نکات برای والدین و خانواده ها: حمایت از سلامت و بهبود روانی در طول زمان بازگشت به مدرسه**
- **فعالیت های روزانه ی سلامت روان در خانه**
- **برگه ی اطلاعات برای والدین و خانواده ها: توجه به نگرانی های مربوط به سلامت روان کودکان**
- **آماده سازی؛ جلوگیری؛ پاسخ دهی؛ مرجعی سریع برای جلوگیری از خودکشی نوجوانان**

- سلامت روان مدرسه آنتاریو (اس اچ او-اس اچ او-اس اچ او) - منابع برای کودکان/نوجوانان
- **هیچ مشکلی خیلی بزرگ یا خیلی کوچک نیست: یک مرجع کمک پایی برای دانش آموزان توسط دانش آموزان**
- **مراقبت از خود 101 برای دانش آموزان**
- **سواد سلامت روان و بسته های شبکه های اجتماعی مربوط به مدیریت اضطراب**

خدمات بحران

- کوست همپلتون coasthamilton.ca خط بحران 972-8338 (905)؛ کمک رسانی و پشتیبانی برای بحران سلامت روانی برای تمام سنین.
- بیمارستان کودکان مک ماستر: خدمات اورژانسی سلامت روان کودکان و نوجوانان (سی اچ او ای ام ای اس) 1200 مین استریت وست، همپلتون، آنتاریو ال 8 ان 3 زد 5 - بخش اورژانس برای نوجوانان 17 ساله و جوان تر.
- تلفن کمک به کودکان kidshelpphone.ca خط بحران 1-800-668-6868؛ خدمات مشاوره و اطلاعات 24 ساعته در 7 روز هفته برای جوانان.
- مرکز آزار جنسی (اس ای سی اچ ای) <https://sacha.ca/> خط پشتیبانی 24 ساعته 905-525-4162

پشتیبانی ها در اجتماع همپلتون

- جایگزین برای نوجوانان <https://ay.on.ca/> خدمات اجتماعی مربوط به استفاده از مواد و درمان اعتیاد که نوجوانان و خانواده های شان را دخیل کرده و بسیج می کند.
- مرکز اسپیس برای نوجوانان <https://www.spaceyouth.ca/>
- یک سازمان اجتماعی اداره شده توسط نوجوانان از طریق یک همکاری مشترک
- پناهگاه: مرکز همپلتون برای سلامت تازه واردین <https://newcomerhealth.ca/service/mental-health-support/>
- تماس با همپلتون contacthamilton.ca (905) 570-8888

- نقطه دسترسی تکی برای کودکان و نوجوانان (18 ساله و جوان تر) که به خدمات برای نیازهای احساسی-اجتماعی، رفتاری، رشدی و/یا سلامت روانی احتیاج دارند.
- دووا دا یس نی (مرکز سلامت بومیان) - <https://aboriginalhealthcentre.com/> (905) 544-4320، بهبود سلامت و رفاه افراد، خانواده ها و اجتماعات بومی از طریق سیستم درمانی کل‌گرایانه‌ی بومی، سنتی و غربی
- همیلتون ریجنال ایندین سنتر <https://www.hric.ca/> (905) 548-9593، برای ارائه‌ی ابزارها به مردمان بومی شهرنشین به منظور دستیابی به یک سبک زندگی کل‌گرایانه‌ی متعادل
- خدمات کودک و نوجوان <https://www.hamilton.ca/public-health/clinics-services/child-and-adolescent-services> (905) 546-2424
- برنامه‌ی سلامت روان کودکان که توسط شهر همیلتون ارائه شده تا برای کودکان و نوجوانان زیر 18 سال و خانواده‌هایشان، خدمات ارزیابی سلامت و درمان فراهم کند.
- مرکز سلامت نوجوانان <https://www.stjoes.ca/hospital-services/mental-health-addiction-services/mental-health-services/youth-wellness-centre> خدمات مربوط به سلامت روان و مصرف مواد برای جوانان 17 تا 25 سال.

پشتیبانی‌های موجود در وب

- خط تلفن فوریتی سلامت روان نسیحا <https://naseeha.org/> خط کمک: (866) 627-3342 (1) کارگاه‌های سلامت روان، جلسات درمانی اینترنتی و پشتیبانی سلامت روان از طریق پیامک در 5 روز از هفته برای مسلمانان و غیر مسلمانان موجود است.
- خط کمک به نوجوانان سیاه پوست <https://blackyouth.ca/> خط کمک: 1-833-294-8650، خط کمک به نوجوانان سیاه پوست به همه‌ی نوجوانان خدمت رسانی می‌کند و خصوصاً پاسخگوی نیاز برای ایجاد یک خدمت مشخص برای نوجوانان سیاه پوست بوده که به منظور ترویج دسترسی به پشتیبانی حرفه‌ای و مناسب از لحاظ فرهنگی برای حمایت از نوجوانان، خانواده‌ها و مدارس تدارک دیده شده و به بهره‌برداری رسیده است.
- خط تلفن نوجوانان ال‌جی‌بی‌تی <https://www.youthline.ca/> 1-800-268-9688 یا پیامک به 647-694-4275، خط تلفن نوجوانان، پشتیبانی همتای محرمانه و غیر قضاوتی را از طریق خدمات تلفنی، پیامک و چت مان ارائه می‌کند. از یکشنبه تا جمعه بین ساعات 4 بعد از ظهر تا 9:30 شب با یک داوطلب حمایت هم‌تا تماس بگیرد.
- اسپکتروم <https://www.spectrum.ca/> یک مرکز پشتیبانی محلی و ساختمان اجتماعی برای نوجوانان 12-اس-ال‌جی‌بی‌تی‌کیو‌آی‌ای+ می‌باشد
- یور اسپیس همیلتون - <https://yourspacehamilton.ca/> محلی برای نوجوانان و خانواده‌هایی است که به دنبال اطلاعات و پشتیبانی مربوط به سلامت روان در همیلتون، آنتاریو می‌گردند.
- آنگزایتی کانادا <https://www.anxietycanada.com/> یک پیشرو در توسعه‌ی منابع اینترنتی رایگان، کمک به خود و مدرک‌محور درباره‌ی اضطراب است.
- ترنس لایف‌لاین هات‌لاین - <https://translifeline.org/> 1-877-330-6366 یک خدمت پشتیبانی همتای تلفنی است که توسط افراد ترانجسبی برای همتایان ترانجسبی مان و آن‌هایی که از جنسیت‌شان مطمئن نیستند، اداره می‌شود.