

부모/보호자 리소스 및 지원

다음은 귀하의 자녀/청소년의 정신건강이 우려될 경우 고려해 볼 서비스와 리소스입니다.

HWDSB

- HWDSB 웹페이지 - 학교에서 제공하는 도움: 정신건강 및 웰빙
<https://www.hwdsb.on.ca/secondary/supports/mental-health-and-well-being/>
- 사회복지서비스는 상담, 조기 개입 및 지역 사회 서비스 이용에 대한 도움뿐 아니라 [치료 그룹 및 워크샵](#) 을 제공합니다. 지원 서비스를 이용하려면 자녀의 교장 또는 교감과 상의하십시오. 원격 학습 중인 학생은 905-527-5092(내선 번호 2802)로 전화하십시오.

학교 정신건강 온타리오 (SMHO-SMSO) - 부모/보호자를 위한 리소스

- [부모와 가족을 위한 팁 정보지: 학교 복귀 기간 중 정신건강 및 웰빙](#)
- [집에서 하는 일상적 정신건강 활동](#)
- [부모와 가족을 위한 정보 시트: 자녀의 정신건강 우려 신호 알아채기](#)
- [준비하기; 예방하기; 대응하기: 청소년 자살 방지에 대한 간단 참조 자료](#)

학교 정신건강 온타리오 (SMHO-SMSO) - 자녀/청소년을 위한 리소스

- [어떤 문젯거리도 너무 크거나 작지 않습니다: 학생별 도움 제공 리소스](#)
- [학생을 위한 셀프 케어 101](#)
- [정신건강 문맹과 불안 조절 소셜 미디어](#)

위기대처 서비스

- COAST 해밀턴 coasthamilton.ca 위기대처 상담전화 (905) 972-8338;
정신건강 위기 지원 및 모든 연령 지원.
- McMaster 어린이 병원: 아동 및 청소년 정신건강 응급 서비스(CHYMES)
1200 Main St. W, Hamilton L8N 3Z5 - 17 세 이하 청소년을 위한 응급 부서.
- 아동 도우미 전화 kidshelpphone.ca 위기대처 상담전화 1-800-668-6868;
청소년을 위한 연중무휴 24 시간 상담 및 정보 서비스.
- 성폭행 센터(SACHA) <https://sacha.ca/> 24 시간 상담 전화 905-525-4162

해밀턴 지역사회 지원

- 청소년을 위한 대안 서비스 <https://ay.on.ca/> 약물 사용 및 중독 치료 서비스에 대한
지역사회 기반 서비스로 청소년 및 가족 참여 동원.
- SPACE 청소년 센터 <https://www.spaceyouth.ca/>
공동 파트너십을 통한 청소년 주도 지역사회 단체.

HWDSB

We Help.

- 컴퓨터: 신규 정착자 건강을 위한 해밀턴 센터
<https://newcomerhealth.ca/service/mental-health-support/>
- CONTACT 해밀턴 contacthamilton.ca (905) 570-8888
사회 정서적, 행동, 발달 및/또는 정신건강에 관련된 지원이 필요한 아동과 청소년(18 세 이하)을 위한 원스톱 지원.
- De dwa da dehs ny(원주민 건강센터) - <https://aboriginalhealthcenter.com/> (905) 544-4320,
원주민 전속의 전통 및 서양식 건강 관리를 통한 원주민 개인, 가정 및 공동체의 건강과 웰빙 개선.
- 해밀턴 지역 인디언 센터 <https://www.hric.ca/> (905) 548-9593,
도시 원주민들에게 균형 잡힌 전속 생활을 성취하기 위한 도구 제공.
- 아동 및 청소년 서비스 <https://www.hamilton.ca/public-health/clinics-services/child-and-adolescent-services> (905) 546-2424
18 세 이하의 어린이와 그 가족을 위해 해밀턴시에서 건강 검진 및 치료를 제공하는 어린이 정신건강 프로그램.
- 청소년 웰니스 센터-<https://www.stjoes.ca/hospital-services/mental-health-addiction-services/mental-health-services/youth-wellness-center>
17~25 세 청소년의 정신건강 및 약물 사용 서비스.

웹상에서 이용 가능한 지원 서비스

- Naseeha 정신건강 핫라인 <https://naseeha.org/> 상담전화: 1 (866) 627-3342
이슬람교도와 비이슬람교도를 위한 정신건강 워크샵, 온라인 치료 세션 및 주 5 일 문자 정신건강 지원 서비스.
- 흑인 청소년 상담전화 <https://blackyouth.ca/> 상담전화: 1-833-294-8650,
흑인 청소년 상담전화는 모든 청소년에게 서비스를 제공하며 특히 흑인 청소년을 전문으로 합니다. 청소년, 가족 및 학교를 위해 전문적이고 문화적으로 적절한 지원을 제공하기 위해 마련된 서비스입니다.
- LGBT 청소년 상담전화 <https://www.youthline.ca/> 1-800-268-9688 또는 647-694-4275 번으로 문자
청소년 상담전화 서비스는 전화, 문자 및 채팅 서비스를 통해 기밀로 개인적 판단 없는 동료 지원 서비스를 제공합니다. 일요일 오후 4 시부터 오후 9 시 30 분 사이에 동료 자원봉사자와 연락하십시오.
- 스펙트럼 <https://www.spectrum.ca/>
2S-LGBTQIA+ 청소년을 위한 지역 내 지원 및 공동체 구축.
- 유어 스페이스 해밀턴 - <https://yourspacehamilton.ca/>
온타리오주 해밀턴에서 정신건강 정보 및 지원을 찾고 있는 청소년 및 가족을 위한 서비스입니다.
- 캐나다 불안 센터 <https://www.anxietycanada.com/>

curiosity • creativity • possibility

HWDSB

We Help.

불안에 대해 증거에 기반한 자가 해결책 리소스 개발에서 선두에 있는 기관으로 무상으로 서비스를 제공합니다.

- 트랜스 라이프라인 핫라인 - <https://translifeline.org/> 1-877-330-6366
트랜스젠더 및 퀘스처닝(성 정체성이 불확실한) 이들을 지원하는 동료 지원 전화 서비스.

curiosity • **creativity** • **possibility**