

داياب/به خيوكار سه رچاوه كان و پشتيواني

ئەمانەى خوارووه هەندىك خزمەتگوزارى و سەرچاوهن بۆ تۆ تا بىريان لى بکەيتەووه ئە گەر نىگەرانىت دەربارەى تەندروستى عەقلى مندالە کەت هەيه.

HWDSB

- مائپەرى HWDSB - ئيمە يارمەتى پيشکەش دەکەين: Mental Health and Wellbeing
[/https://www.hwdsb.on.ca/secondary/supports/mental-health-and-well-being](https://www.hwdsb.on.ca/secondary/supports/mental-health-and-well-being)
- خزمەتگوزارىهەکانى کارى کۆمەلایەتى راوێژ، کردار و پشتيواني پيشکەش دەکات لە دەسگەيشتى خزمەتگوزارىهەکانى کۆمەلگە، لە گەل گرووپەکان و وۆرکشۆپەکانى چارەسەر. بۆ دەسگەيشتن بە پشتيواني، قسە لە گەل بەرئوبەر يان ياريدەدەرى بەرئوبەرى قوتابخانەى مندالە کەت بکە؛ بۆ ئەو قوتابيانەى بە ئۆنلاين دەخوين، پەيوەندى بە 9055275092 سان ئیکستينشى 2802 بکە.

- سەرچاوهکانى تەندروستى عەقلى قوتابخانەى ئۆنتاریۆ (SMHO-SMSO) بۆ داياب/به خيوكار
پەرى سەرنجەکان بۆ داياب و خيزانهکان: پشتيواني کردنى تەندروستى عەقلى و تەندروست باشى لە ماوهى گەرانەوه بۆ قوتابخانە
- چالاکیهەکانى رۆژانەى تەندروستى عەقلى بۆ مالهوه
- پەرى زانیاریهەکان بۆ داياب و خيزانهکان: تینینکردنى نىگەرانیهەکانى تەندروستى عەقلى بۆ مندالە کەت
- نامادەکردن، رنگری کردن، وهلامدانەوه: سەرچاوهى خيرا بۆ رنگری کردنى خۆکوشتى گەنجان

- سەرچاوهکانى تەندروستى عەقلى قوتابخانەى ئۆنتاریۆ (SMHO-SMSO) بۆ مندالان/گەنجان
زۆرگەرە بوون يان زۆر بچووک بوون کيشه نیه: سەرچاوهیهكى داواکاری يارمەتى بۆ قوتابيان لە لایەن قوتابيانەوه
- 101 چاودێرى-خود بۆ قوتابيان
- توانستى تەندروستى عەقلى و بەرئوبەردنى نىگەران بۆ دەستەکانى سۆشیال میدیا

خزمەتگوزارىهەکانى قەيران

- کۆست هاميلتون coasthamilton.ca هینلى قەيران 9059278338؛
هۆشيارکردنەوه و پشتيواني قەيرانى تەندروستى عەقلى بۆ گشت تەمەنەکان.
- نەخۆشخانەى ماکستەرى مندالان: خزمەتگوزارىهەکانى بارى لە ناکاوى تەندروستى عەقلى مندالان و گەنجان (CHYMES) لە ناوونیشانى Main St W, Hamilton, ON L8N 3Z5 1200 - بەشى بارى لە ناکاو بۆ گەنجانى تەمەن 17 سالان و بچووکتر.
- تەلەفۆنى يارمەتى مندالان kidshelpphone.ca هینلى قەيران 18006686868؛
خزمەتگوزارى راوێژ و زانیاری 7/24 بۆ کەسانى گەنج.
- ناوەندى گىچەلى سیکسى ([https://sacha.ca](http://sacha.ca)) (SACHA) هینلى پشتيواني 24 کاتزۆمىر 9055254162

پشتيوانیهەکانى ناو کۆمەلگەى هاميلتون

- جىنگەرەوه بۆ گەنجان [/https://ay.on.ca](https://ay.on.ca) خزمەتگوزارىهەکانى چارەسەرى کۆمەلگە بۆ بەکارهينانى ماددەى هۆشبەر و ئالودەبوون کە بەشدارى بە گەنجان و خيزانهکانيان دەکات
- ناوەندى سپەيسى گەنجان [/https://www.spaceyouth.ca](https://www.spaceyouth.ca)
رێکخراویکى کۆمەلگەى گەنجانە لە رىگەى هاوبەشى هاریکارانە

HWDSB

We Help.

- پهناگه: ناوهندی هامیلټون بۆ تهنډروستی کهسی تازه هاتوو <https://newcomerhealth.ca/service/mental-health-support>
- هامیلټون کونټاکټ 9055708888 contacthamilton.ca تاك خالی دستگه‌یشتن بۆ مندالان و گه‌نجان (تەمەن 18 سال و بچووکتەر) که پتیویستیان به خزمه‌تگوزاری کۆمه‌لایه‌تی-سۆزداري، هه‌لسوکه‌وت، پتیویستیه‌کانه‌کانی گه‌شه و/یان پتیویستیه‌ تهنډروستیه‌کان.
- دی دوا دا دئیس نی (De dwa da dehs ny) (ناوهندی ره‌سه‌نی تهنډروستی) <https://aboriginalhealthcentre.com/> 9055444320
- باشترکردنی تهنډروستی و تهنډروست باشی تاك، خیزان و کۆمه‌لگه‌ ره‌سه‌نه‌کان له‌ ریگه‌ی چاودیری تهنډروستی هاونیشتمانی ره‌سه‌ن، ته‌قلیدی و خۆرئاوایی
- ناوهندی هه‌ریمی هیندی هامیلټون 9055489593 <https://www.hric.ca/> بۆ پیشکه‌شکردنی ئامرازه‌کانی به‌ خه‌لکی ره‌سه‌نی ناو شار تا ژینایی گشتی هاهوسه‌نگیان هه‌بیت
- خزمه‌تگوزاریه‌کانی مندالان و نه‌وجه‌وانان <https://www.hamilton.ca/public-health/clinics-services/child-and-adolescent-services> (905) 546-2424
- پرۆگرامی تهنډروستی عه‌قلی مندالان که له‌ لایه‌ن شاری هامیلټونه‌وه‌ پیشکه‌شکردن ده‌کریټ بۆ دا‌ببینکردنی هه‌لسه‌نگاندن و چاره‌سه‌رکردنی تهنډروستی بۆ مندالان و گه‌نجان، له‌ ژیر تهمه‌نی 18 سالان، له‌ گه‌ل خیزانه‌کانیشیان.
- ناوهندی تهنډروست باشی گه‌نجان <https://www.stjoes.ca/hospital-services/mental-health-addiction-services/mental-health-services/youth-wellness-centre> خزمه‌تگوزاریه‌کانی تهنډروستی عه‌قلی و به‌کاره‌ینانی مادده‌ی هۆشبه‌ر بۆ گه‌نجانی تهمه‌ن 17 تا 25 سالان.

پشتیوانی له‌ سه‌ر وێب به‌رده‌سته

- هینلی گه‌رمی تهنډروستی عه‌قلی نه‌سیحه <https://naseeha.org> / هینلی یارمه‌تی: 18666273342
- وۆرک‌شۆبه‌کانی تهنډروستی عه‌قلی، وانه‌کانی چاره‌سه‌ری وێب، و کورته‌نامه‌ ناردن بۆ پشتیوانی تهنډروستی عه‌قلی له‌ 5 رۆژ هه‌فته‌ بۆ موسوڵمان و نا-موسوڵمانان.
- هینلی یارمه‌تی گه‌نجانی ره‌ش پێست <https://blackyouth.ca> / هینلی یارمه‌تی: 18332948650
- هینلی یارمه‌تی گه‌نجانی ره‌ش پێست خزمه‌تگوزاری پیشکه‌ش‌ی هه‌موو گه‌نجان ده‌کات و به‌ تایبه‌تی وه‌لامی بۆ پتیویستی خزمه‌تگوزاری دیاریکراوی گه‌نجانی ره‌ش پێسته، تواناداره‌ بۆ باشترکردنی ده‌سگه‌یشتن بۆ پشتیوانی پیشه‌گه‌رانه‌ و که‌لتوری گونجاو بۆ گه‌نجان، خیزانه‌کان و قوتابخانه‌کان.
- هینلی گه‌نجانی هاورگه‌زیاز <https://www.youthline.ca/> 18002689688 یان کورته‌نامه‌ بۆ 6476944275
- هینلی گه‌نجان پشتیوانی هاتوایی نه‌ینیی پیشکه‌ش ده‌کات له‌ ریگه‌ی ته‌له‌فۆن، کورته‌نامه‌ و خزمه‌تگوزاری چات. په‌یوه‌ندی به‌ خۆبه‌خشییکی پشتیوانی هاتوایی بکه‌ له‌ رۆژی یه‌کشه‌ممه‌ تا رۆژی هه‌ینی، کاتژمێر 4:00 ی ئیواره‌ تا کاتژمێر 9:30 ی شه‌و.
- <https://www.speqtrum.ca> /Speqtrum
- پشتیوانیه‌کی ناوخۆیی و بنیاتنایی کۆمه‌لگه‌یه‌ بۆ S-LGBTQIA2 + گه‌نجان
- یور سپه‌یس هامیلټون <https://yourspacehamilton.ca> (Your Space Hamilton)
- شونینیکه‌ بۆ گه‌نجان و خیزانه‌کان که به‌دوای زانیاری و پشتیوانی تهنډروستی عه‌قلین له‌ هامیلټون، ئۆنتاریۆ.
- ئه‌نگزایه‌تی که‌مه‌دا https://www.anxietycanada.com (Anxiety Canada)
- سه‌رکرده‌یه‌ که له‌ په‌ره‌پێدانی سه‌رچاوه‌ی به‌خۆراپی ئۆنلاین، خود-یارمه‌تی، و سه‌رچاوه‌ی به‌لگه‌یی ده‌رباره‌ی ده‌راویک.
- هینلی گه‌رمی ترانس لایفلاین <https://translifeline.org/> 18773306366 Trans Lifeline Hotline - بریتیه‌ له‌ پشتیوانیه‌کی هاتوایی که له‌ لایه‌ن که‌سانی ترانس‌هوه‌ بۆ که‌سانی ترانس و پرسپاری هاتوایی به‌ریوه‌ ده‌بریت.

curiosity • creativity • possibility