

HWDSB

We Help.

والد/ والدہ / نگہداشت کرنے والے کے لئے
وسائل اور معاونتیں

اگر آپ اپنے بچے / نوجوانوں کی ذہنی صحت کے بارے میں فکر مند ہیں تو، ذیل میں آپ کے لئے کچھ خدمات اور وسائل زیر غور کے لئے ہیں۔

ایچ ڈبلیو ڈی ایس بی (HWDSB)

- ایچ ڈبلیو ڈی ایس بی (HWDSB) ویب پیج - ہم مدد کرتے ہیں: دماغی صحت اور تندرستی (We Help: Mental Health and Wellbeing)
<https://www.hwdsb.on.ca/secondary/supports/mental-health-and-well-being/>
- سوشل ورک سروسز (Social Work Services) کمیونٹی خدمات تک رسائی میں مشاورت، مداخلت اور مدد کے ساتھ ساتھ ٹریٹمنٹ گروپس اینڈ ورکشاپس (Treatment groups and Workshops) کی پیش کش کرتی ہے۔ مدد تک رسائی حاصل کرنے کے لئے، اپنے بچے کے پرنسپل یا نائب پرنسپل سے بات کریں؛ ریموٹ لرننگ کے طالب علموں کے لئے، 905-527-5092 ایکسٹینشن 2802 پر کال کریں۔

اسکول ذہنی صحت اونٹاریو (SMHO-SMSO) والدین / نگہداشت کنندگان کے لئے
وسائل

- والدین اور اہل خانہ کے لئے ٹپ شیٹ: اسکول واپسی کے دوران ذہنی صحت اور تندرستی کا تعاون کرنا (Tip Sheet for Parents and Families: Supporting Mental Health and Wellness During the Return to School)
- گھر میں دماغی صحت کی روزانہ کی سرگرمیاں (Everyday Mental Health Activities for Home)
- والدین اور اہل خانہ کے لئے معلوماتی شیٹ: اپنے بچے کی ذہنی صحت سے متعلق تشویشات پر غور کرنا (Info Sheet for Parents and Families: Noticing Mental Health Concerns for Your Child)
- تیار کرنا؛ روکنا؛ جوابی رد عمل کرنا: نوجوانوں کی خودکشی سے بچاؤ کے لئے فوری حوالہ (Prepare; Prevent; Respond: Quick Reference for Youth Suicide Prevention)

اسکول مینٹل ہیلتھ اونٹاریو (SMHO-SMSO) بچوں / نوجوانوں کے لئے وسائل

- کوئی بھی مسئلہ بہت بڑا یا بہت چھوٹا نہیں: طلباء کے ذریعہ طلباء کے لئے مدد کی تلاش کے وسائل (No Problem Too Big or too Small: A help seeking resource for students by students)
- سیلف کیئر فار 101 فار اسٹوڈنٹس (Self-Care 101 for Students)
- دماغی صحت خواندگی اور پریشانی کے انتظام کے سوشل میڈیا ہینڈلز (Mental Health Literacy and Anxiety Management Social Media Bundles)

بحران کی خدمات

- کوسٹ ہیملٹن coasthamilton.ca بحران لائن 972-8338 (905)؛
- ذہنی صحت کے بحران کے لئے دور دراز علاقوں میں رسائی اور ہر عمر کے لوگوں کے لئے تعاون۔
- میک ماسٹر چلڈرنز ہاسپٹل: چائلڈ اینڈ یوتھ مینٹل ہیلتھ ایمرجنسی سروسز (McMaster Children's (CHYMES) Hospital: Child and Youth Mental Health Emergency Services (CHYMES)

curiosity • creativity • possibility

HWDSB

We Help.

1200 Main St W, Hamilton, ON L8N 3Z5 - 17 سال اور اس سے کم عمر کے نوجوانوں کے لئے ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ۔

- بچوں کے لئے ہیلپ فون kidshepphone.ca بحران لائن 1-800-668-6868؛
- دن کے چوبیس گھنٹے اور ہفتے کے سات دن کے لئے کاؤنسلنگ کی اور معلوماتی خدمات۔
- جنسی حملہ کے لئے مرکز (سیکشنل اسالٹ سینٹر (SACHA)) [https://sacha.ca/24 Hour Support Line](https://sacha.ca/24-Hour-Support-Line) 905-525-4162

ہیملٹن کمیونٹی میں اعانتیں

- نوجوانوں کے لئے متبادل (Alternative for Youth) <https://ay.on.ca/>
- کمیونٹی پر مبنی منشیات کے استعمال اور نشے کی لت کے علاج کی خدمات جو نوجوانوں اور ان کے اہل خانہ کو شامل کرتی ہیں اور انہیں متحرک کرتی ہیں۔
- دا اسپیس یوتھ سینٹر (The SPACE Youth Centre) <https://www.spaceyouth.ca/>
- مشترکہ شراکت داری کے ذریعہ نوجوانوں کی زیرقیادت کمیونٹی کی تنظیم
- پناہ گاہ: ہیملٹن سنٹر برائے نووارد صحت (Refuge: Hamilton Centre for Newcomer Health) <https://newcomerhealth.ca/service/mental-health-support/>
- کونٹیکٹ ہیملٹن (CONTACTHamilton) contacthamilton.ca (905) 570-8888
- بچوں اور نوجوانوں (18 سال اور اس سے کم عمر کے) جنہیں معاشرتی جذباتی، طرز عمل، نشوونما اور / یا دماغی صحت کی ضروریات کے لئے خدمت کی ضرورت ہے، ان تمام کی رسائی کے لئے ایک واحد مقام۔
- دے ڈوا دا دہسنی (ابریجنل ہیلتھ سینٹر) (De dwa da dehsny (Aboriginal Health Centre))
- اجتماعی سودیشی (انڈیجینس)، روایتی اور مغربی انداز میں صحت کی دیکھ بھال کے ذریعہ سودیشی (انڈیجینس) افراد، کنبوں اور کمیونٹیز کی صحت اور بہبود کو بہتر بنانا۔
- ہیملٹن ریجنل انڈین سینٹر (Hamilton Regional Indian Centre) <https://www.hric.ca/> (905) 548-9593
- متوازن کفایت شعاری طرز زندگی کے حصول کے لئے شہری اباریجنل لوگوں (Urban Aboriginal People) کو ٹولز مہیا کرنا
- چائلڈ اینڈ اڈولسینٹ سروسز <https://www.hamilton.ca/public-health/clinics-services/child-and-adolescent-services> (905) 546-2424
- بچوں ک ذہنی صحت کا پروگرام جو سیٹی آف ہیملٹن نے 18 سال سے کم عمر کے بچوں اور نوجوانوں اور ان کے کنبوں کے لئے صحت کا جائزہ اور علاج فراہم کرنے کے لئے فراہم کیا ہے۔
- یوتھ ویلنٹس سینٹر - <https://www.stjoes.ca/hospital-services/mental-health-addiction-services/mental-health-services/youth-wellness-centre>
- 17 سے 25 سال کے نوجوانوں کے لئے دماغی صحت کی خدمات اور منشیات استعمال کرنے سے متعلق خدمات۔

ویب پر دستیاب اعانتیں

- نسیحہ مینٹل ہیلتھ ہاٹ لائن (Naseeha Mental Health Hotline) <https://naseeha.org/> ہیلپ لائن: 1 (866) 627-3342
- ذہنی صحت کی ورکشاپس، ویب تھراپی سیشن، اور مسلم اور غیر مسلم لوگوں کے لئے ٹیکسٹنگ کے ذریعے ہفتے میں 5 دن دماغی صحت سے متعلق معاونت۔

curiosity • creativity • possibility

HWDSB

We Help.

- بلیک یوتھ ہیلپ لائن (Black Youth Helpline) <https://blackyouth.ca/> ہیلپ لائن: 1-833-294-8650، بلیک یوتھ ہیلپ لائن تمام نوجوانوں کی خدمت کرتی ہے اور خاص طور پر سیاہ فام نوجوانوں کی ضروریات کے لئے مخصوص خدمات کا مخصوص طریقے سے جوابی رد عمل کرتی ہے، جسے جوانوں، کنبوں اور اسکولوں کے لئے پیشہ ورانہ، ثقافتی لحاظ سے موزوں مدد تک رسائی کو فروغ دینے کے لئے بنائی گئی ہے اور اس کو وسائل مہیا کیئے گئے ہیں۔
- ایل جی بی ٹی یوتھ (LGBT Youth Line) <https://www.youthline.ca/> 1-800-268-9688 یا ٹیکسٹ کرنے کے لئے 647-694-4275 یوتھ لائن ہماری ٹیلیفون، ٹیکسٹ اور چیٹ (chat) سروسز کے ذریعے خفیہ اور غیر جانبدار کن ہم مرتبہ کی مدد پیش کرتی ہے۔ اتوار سے جمع تک سہ پہر 4:00 بجے سے رات 9:30 بجے تک، ہم مرتبہ تعاون سے متعلق رضاکار سے رابطہ کریں۔
- اسپیکٹرم (Spectrum) <https://www.spectrum.ca/> +2S-LGBTQIA+ یوتھ (2S-LGBTQIA+ Youth) کی مقامی سپورٹ اور کمیونٹی بلڈنگ (Local Support and Community Building) کے لئے ہے
- یور اسپیس ہیملٹن (Your Space Hamilton) <https://yourspacehamilton.ca/> نوجوانوں اور کنبے کے لئے جگہ ہے جو ہیملٹن، اونٹاریو میں ذہنی صحت سے متعلق معلومات اور معاونت کی تلاش میں ہیں۔
- اینگریٹی کینیڈا (Anxiety Canada) <https://www.anxietycanada.com/> مفت آن لائن، خود پر منحصر ہو کر مدد لینا، اور شواہد پر مبنی پریشانی کی بیماری (اینگریٹی) کے وسائل تیار کرنے میں پیش پیش ہے۔
- ٹرانس لائف لائن ہاٹ لائن (Trans Lifeline Hotline) ایک ہم مرتبہ (پیئر) سپورٹ فون سروس ہے جو ہمارے ٹرانس اور سوالیہ ساتھیوں کے لئے ٹرانس لوگوں کے ذریعہ چلائی جاتی ہے۔

curiosity • creativity • possibility