

## Cha mẹ/Người chăm sóc Các Nguồn lực và sự Hỗ trợ

Dưới đây là một số dịch vụ và nguồn hỗ trợ để quý vị cân nhắc nếu quý vị lo ngại về sức khỏe tâm thần của con nhỏ/con tuổi thanh thiếu niên của mình.

### HWDSB

- Trang web của HWDSB - Chúng tôi Trợ giúp: Sức khỏe Tâm thần và Hạnh phúc (We Help: Mental Health and Wellbeing) <https://www.hwdsb.on.ca/secondary/supports/mental-health-and-well-being/>
- Bộ phận Dịch vụ Công tác Xã hội (Social Work Services) cung cấp sự tham vấn, can thiệp và hỗ trợ trong việc tiếp cận các dịch vụ cộng đồng, cũng như [Các nhóm và Hội thảo hỗ trợ Điều trị](#) Để nhận sự hỗ trợ này, hãy nói chuyện với hiệu trưởng hoặc hiệu phó của con quý vị; đối với học sinh học từ xa, hãy gọi số 905-527-5092, số máy lẻ 2802.

### Cơ quan Sức khỏe Tâm thần Học đường Ontario (School Mental Health Ontario, SMHO-SMSO) - Các nguồn Hỗ trợ dành cho Cha mẹ/Người chăm sóc

- [Tờ Gợi ý dành cho Cha mẹ và Gia đình: Hỗ trợ Sức khỏe Tâm thần và Hạnh phúc Trong quá trình Trở lại Trường học](#)
- [Các Hoạt động Chăm sóc Sức khỏe Tâm thần Hàng ngày tại Nhà](#)
- [Tờ Thông tin dành cho Cha mẹ và Gia đình: Phát hiện những Lo ngại về Sức khỏe Tâm thần của Con Quý vị](#)
- [Chuẩn bị; Ngăn ngừa; Ứng phó: Tham khảo Nhanh về Phòng tránh Tự tử ở Thanh thiếu niên](#)

### Cơ quan Sức khỏe Tâm thần Học đường Ontario (School Mental Health Ontario, SMHO-SMSO) - Các nguồn Hỗ trợ dành cho Trẻ em/Thanh thiếu niên

- [Không có Vấn đề nào Quá Lớn hoặc Quá Nhỏ: Tài liệu về tìm kiếm sự trợ giúp của học sinh cho học sinh](#)
- [Tự Chăm sóc Bản thân 101 dành cho Học sinh](#)
- [Tài liệu về Truyền thông Xã hội Kết hợp Hiểu biết về Sức khỏe Tâm thần và Kiểm soát Lo âu](#)

### Các Dịch vụ về Khủng hoảng

- COAST Hamilton [coasthamilton.ca](http://coasthamilton.ca) Đường dây về Khủng hoảng (Crisis Line) (905) 972-8338; Tiếp cận và hỗ trợ liên quan đến khủng hoảng về sức khỏe tâm thần dành cho mọi lứa tuổi.
- McMaster Children's Hospital: Child and Youth Mental Health Emergency Services (CHYMES) (Bệnh viện Nhi McMaster: Dịch vụ Khẩn cấp về Sức khỏe Tâm thần dành cho Trẻ em và Thanh thiếu niên) 1200 Main St W, Hamilton, ON L8N 3Z5 - Phòng Cấp cứu dành cho thanh thiếu niên từ 17 tuổi trở xuống.

# HWDSB

# We Help.

- Kids Help Phone (Đường dây Hỗ trợ dành cho Trẻ em) [kidshelpphone.ca](http://kidshelpphone.ca) Đường dây về Khủng hoảng (Crisis Line) 1-800-668-6868; Dịch vụ tư vấn và cung cấp thông tin 24/7 cho giới trẻ.
- Sexual Assault Centre (SACHA - Trung tâm về Xâm phạm Tình dục) <https://sacha.ca/> Đường dây Hỗ trợ 24 Giờ 905-525-4162

## Những Hỗ trợ tại Cộng đồng Hamilton

- Alternative for Youth (Lựa chọn Thay thế dành cho Thanh thiếu niên) <https://ay.on.ca/> các dịch vụ điều trị nghiện ngập và sử dụng chất kích thích dựa vào cộng đồng, kết nối và huy động thanh thiếu niên và gia đình của họ
- The SPACE Youth Centre (Trung tâm Thanh thiếu niên SPACE) <https://www.spaceyouth.ca/> Một tổ chức cộng đồng do thanh thiếu niên lãnh đạo thông qua quan hệ đối tác hợp tác
- Refuge: Hamilton Centre for Newcomer Health (Tị nạn: Trung tâm Sức khỏe cho Di dân mới của Hamilton) <https://newcomerhealth.ca/service/mental-health-support/>
- CONTACT Hamilton [contacthamilton.ca](http://contacthamilton.ca) (905) 570-8888 Điểm tiếp cận duy nhất dành cho trẻ em và thanh thiếu niên (từ 18 tuổi trở xuống) cần dịch vụ cho các nhu cầu về xã hội-tình cảm, hành vi, phát triển và/hoặc sức khỏe tâm thần.
- De dwa da dehs ny (Aboriginal Health Centre - Trung tâm Sức khỏe Bản địa) - <https://aboriginalhealthcentre.com/> (905) 544-4320, Cải thiện sức khỏe và hạnh phúc của các cá nhân, gia đình và cộng đồng người Bản địa thông qua việc chăm sóc sức khỏe toàn diện theo phương pháp Bản địa, Truyền thống và Phương Tây
- Hamilton Regional Indian Centre (Trung tâm Người Da đỏ Vùng Hamilton) <https://www.hric.ca/> (905) 548-9593, Cung cấp cho Người Bản địa Thành thị các công cụ để đạt được một lối sống toàn diện cân bằng
- Child and Adolescent Services (Các Dịch vụ dành cho Trẻ em và Thanh thiếu niên) <https://www.hamilton.ca/public-health/clinics-services/child-and-adolescent-services> (905) 546-2424 Chương trình sức khỏe tâm thần cho trẻ em do Thành phố Hamilton cung cấp để đánh giá và điều trị sức khỏe cho trẻ em và thanh thiếu niên, dưới 18 tuổi, và gia đình của các em.
- Youth Wellness Centre (Trung tâm Sức khỏe Thể chất và Tinh thần dành cho Thanh thiếu niên) - <https://www.stjoes.ca/hospital-services/mental-health-addiction-services/mental-health-services/youth-wellness-centre> Các dịch vụ về sức khỏe tâm thần và sử dụng chất gây nghiện dành cho thanh niên từ 17 đến 25 tuổi.

## Những Hỗ trợ Có sẵn trên Mạng

- Naseeha Mental Health Hotline (Đường dây nóng về Sức khỏe Tâm thần Naseeha) <https://naseeha.org/> Đường dây hỗ trợ: 1 (866) 627-3342 Các hội thảo về Sức khỏe Tâm thần, các buổi trị liệu qua mạng và nhắn tin hỗ trợ về sức khỏe tâm thần 5 ngày một tuần cho người Hồi giáo và người không theo đạo Hồi.

curiosity • creativity • possibility

# HWDSB

# We Help.

- Black Youth Helpline (Đường dây hỗ trợ dành cho Thanh thiếu niên người Da đen)  
<https://blackyouth.ca/> Đường dây hỗ trợ: 1-833-294-8650,  
Black Youth Helpline phục vụ tất cả thanh thiếu niên và đặc biệt đáp ứng nhu cầu về một dịch vụ dành riêng cho thanh thiếu niên người Da đen, được định vị và cung cấp nguồn lực nhằm thúc đẩy khả năng tiếp cận sự hỗ trợ chuyên nghiệp, phù hợp về mặt văn hóa cho thanh thiếu niên, gia đình và trường học.
- LGBT Youth Line (Đường dây dành cho Thanh thiếu niên LGBT) <https://www.youthline.ca/>  
1-800-268-9688 hoặc nhắn tin 647-694-4275,  
Youth Line cung cấp hỗ trợ đồng đẳng đảm bảo giữ kín thông tin và không phán xét thông qua các dịch vụ qua điện thoại, tin nhắn và trò chuyện của chúng tôi. Liên hệ với tình nguyện viên hỗ trợ đồng đẳng từ Chủ Nhật đến Thứ Sáu, 4:00 giờ chiều đến 9:30 giờ tối.
- Spectrum <https://www.spectrum.ca/>  
Là Chương trình Hỗ trợ và Xây dựng Cộng đồng tại Địa phương cho Thanh thiếu niên 2S-LGBTQIA+
- Your Space Hamilton (Không gian của Bạn Hamilton) - <https://yourspacehamilton.ca/>  
Là nơi dành cho thanh niên và gia đình tìm kiếm thông tin và các nguồn hỗ trợ về sức khỏe tâm thần ở Hamilton, Ontario.
- Anxiety Canada (Lo âu Canada) <https://www.anxietycanada.com/>  
Là tổ chức đi đầu trong việc phát triển các nguồn hỗ trợ về lo âu, tất cả đều trực tuyến, miễn phí, tự thực hiện và dựa trên bằng chứng.
- Trans Lifeline Hotline (Đường dây nóng Hỗ trợ người Chuyển giới) - <https://translifeline.org/>  
1-877-330-6366  
Là một dịch vụ điện thoại hỗ trợ đồng đẳng được điều hành bởi những người chuyển giới dành cho những người đồng trang lứa chuyển giới và chưa rõ giới tính của chúng ta.

curiosity • creativity • possibility