

## Materiały/wsparcie dla Rodzica/Opiekuna

Poniżej wymieniono niektóre usługi i materiały do rozważenia, jeśli martwią się Państwo o zdrowie psychiczne Państwa dziecka.

### HWDSB

- Strona internetowa HWDSB - Pomagamy: zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie <https://www.hwdsb.on.ca/secondary/supports/mental-health-and-well-being/>
- Opieka społeczna oferuje konsultacje, interwencje oraz wsparcie w dostępie do usług społecznych, jak i grup terapeutycznych oraz warsztatów ([Treatment groups and Workshops](#)). Aby uzyskać dostęp, proszę porozmawiać z dyrektorem lub wicedyrektorem dziecka, dla uczniów uczących się zdalnie, proszę zadzwonić pod numer 905-527-5092 wew. 2802.

### Zdrowie psychiczne w szkołach w Ontario (School Mental Health Ontario (SMHO-SMSO))-Materiały dla Rodziców/Opiekunów

- Porady dla Rodziców i Rodzin: wspieranie zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia podczas powrotu do szkoły ([Tip Sheet for Parents and Families: Supporting Mental Health and Wellness During the Return to School](#))
- Codzienne zajęcia do przeprowadzenia w domu, związane ze zdrowiem psychicznym ([Everyday Mental Health Activities for Home](#))
- Informacje dla Rodziców i Rodzin: jak zauważyć problemy ze zdrowiem psychicznym u swojego dziecka ([Info Sheet for Parents and Families: Noticing Mental Health Concerns for Your Child](#))
- Przygotuj się; zapobiegaj; reaguj: Przewodnik dot. zapobiegania samobójstwom wśród młodzieży ([Prepare; Prevent; Respond: Quick Reference for Youth Suicide Prevention](#))

### Zdrowie psychiczne w szkołach w Ontario (School Mental Health Ontario (SMHO-SMSO)) – Materiały dla dzieci/młodzieży

- Żaden problem nie jest zbyt duży ani zbyt mały: Materiały dot. szukania pomocy dla uczniów przygotowane przez uczniów ([No Problem Too Big or too Small: A help seeking resource for students by students](#))
- Podstawy dbania o własne zdrowie dla uczniów ([Self-Care 101 for Students](#))
- Wiedza o zdrowiu psychicznym i kontrola niepokoju - pakiet w mediach społecznościowych ([Mental Health Literacy and Anxiety Management Social Media Bundles](#))

### Usługi w sytuacji kryzysowej

- COAST Hamilton [coasthamilton.ca](http://coasthamilton.ca) Linia kryzysowa (905) 972-8338; Pomoc w sytuacjach kryzysowych dot. zdrowia psychicznego i wsparcia dla osób w każdym wieku.
- Szpital dziecięcy McMaster: Usługi w nagłych wypadkach związanych ze zdrowiem psychicznym

dzieci i młodzieży (CHYMES) 1200 Main St W, Hamilton, ON L8N 3Z5 – Oddział ratunkowy dla młodzieży w wieku do 17 lat.

- Telefon pomocy dla dzieci [kidshelpphone.ca](http://kidshelpphone.ca) Linia kryzysowa 1-800-668-6868; całodobowe poradnictwo i informacja dla młodych ludzi.
- Centrum pomocy dla ofiar molestowania seksualnego (SACHA) <https://sacha.ca/> Całodobowa linia wsparcia 905-525-4162

## Wsparcie w społeczności Hamilton

- Alternatywa dla młodzieży (Alternative for Youth) <https://ay.on.ca/> społecznościowe usługi dotyczące zażywania substancji i leczenia uzależnień, które angażują i mobilizują młodzież i ich rodziny
- Centrum młodzieżowe SPACE <https://www.spaceyouth.ca/> Organizacja prowadzona przez młodzież przy partnerskiej współpracy
- Ostoja (Refuge): Centrum wspierania zdrowia nowoprzybyłych w Hamilton <https://newcomerhealth.ca/service/mental-health-support/>
- CONTACT Hamilton [contacthamilton.ca](http://contacthamilton.ca) (905) 570-8888  
Jeden punkt dostępu dla dzieci i młodzieży (w wieku 18 lat i młodszych) wymagających pomocy z powodu potrzeb społeczno-emocjonalnych, behawioralnych rozwojowych i/lub zdrowia psychicznego.
- De dwa da dehsny (Centrum Zdrowia Rdzennych Mieszkańców -Aboriginal Health Centre)- <https://aboriginalhealthcentre.com/> (905) 544-4320,  
Poprawa zdrowia i samopoczucia rdzennych mieszkańców, rodzin i społeczności poprzez rdzenną, tradycyjną i zachodnią holistyczną opiekę zdrowotną
- Indiańskie Regionalne Centrum w Hamilton (Hamilton Regional Indian Centre) <https://www.hric.ca/>(905) 548-9593,  
Zapewnia rdzennym mieszkańcom miasta narzędzia do zapewnienia zrównoważonego, holistycznego trybu życia
- Usługi dla dzieci i młodzieży <https://www.hamilton.ca/public-health/clinics-services/child-and-adolescent-services>(905) 546-2424  
Program zdrowia psychicznego dla dzieci oferowany przez Urząd Miasta w Hamilton, w celu zapewnienia oceny zdrowia i leczenia dla dzieci i młodzieży do 18 roku życia oraz ich rodzin.
- Centrum zdrowia dla młodych (Youth Wellness Centre)- <https://www.stjoes.ca/hospital-services/mental-health-addiction-services/mental-health-services/youth-wellness-centre>  
Usługi związane ze zdrowiem psychicznym i zażywaniem substancji dla młodych ludzi w wieku 17-25.

## Wsparcie dostępne w Internecie

- Naseeha - Infolinia dla zdrowia psychicznego (Naseeha Mental Health Hotline) <https://naseeha.org/> Pomoc telefoniczna: 1 (866) 627-3342  
Warsztaty nt. zdrowia psychicznego, internetowe sesje terapeutyczne oraz wsparcie zdrowia psychicznego poprzez usługi SMS przez dni w tygodniu dla Muzułmanów i innych osób.

# HWDSB

# We Help.

- Pomoc telefoniczna dla czarnoskórej młodzieży (Black Youth Helpline) <https://blackyouth.ca/>  
Pomoc telefoniczna: 1-833-294-8650,  
Pomoc telefoniczna dla czarnoskórej młodzieży obsługuje wszystkich młodych ludzi i w szczególności odpowiada na potrzeby czarnoskórej młodzieży, umiejscowiona i zaopatrzona by promować dostęp do profesjonalnego, odpowiedniego kulturowo wsparcia dla młodych ludzi, rodzin i szkół.
- Linia dla młodych osób LGBT <https://www.youthline.ca/> 1-800-268-9688 lub SMS 647-694-4275,  
Linia dla młodych osób oferuje poufne i bez oceniania wsparcie rówieśników poprzez usługi telefoniczne, SMS lub chat. Skontaktuj się z wolontariuszem od niedzieli do piątku między 16:00 a 21:30.
- Spektrum <https://www.spectrum.ca/>  
Jest lokalnym wsparciem i budynkiem społeczności dla młodych ludzi 2S-LGBTQIA+
- Your Space Hamilton - <https://yourspacehamilton.ca/>  
Jest miejscem dla młodych ludzi i rodzin szukających informacji o zdrowiu psychicznym oraz wsparcia w Hamilton, Ontario.
- Anxiet Canada <https://www.anxietycanada.com/>  
Jest liderem w opracowywaniu bezpłatnych, internetowych, samopomocowych i opartych na dowodach materiałów dotyczących zespołu niepokoju.
- Trans Lifeline Hotline - <https://translifeline.org/> 1-877-330-6366  
Jest telefonicznym wsparciem rówieśników prowadzonym przez osoby transpłciowe dla osób transpłciowych i niepewnych własnej płci.