

HWDSB

We Help.

পিতামাতা/পরিচর্যাকারী সংস্থান এবং সহায়তা

আপনি যদি আপনার শিশু/যুবাবর মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে উদ্বিগ্ন থাকেন তবে নীচে প্রদান করা পরিষেবাসমূহ এবং সংস্থানসমূহ বিবেচনা করে দেখতে পারেন।

এইচডাবলিউডিএসবি বা HWDSB

- এইচডাবলিউডিএসবি ওয়েবপেজ – উই হেল্প: মেন্টাল হেলথ অ্যান্ড ওয়েলবিং
<https://www.hwdsb.on.ca/secondary/supports/mental-health-and-well-being/>
- সমাজকল্যাণ মূলক পরিষেবাসমূহ যা পরামর্শ প্রদান করে, সাহায্যার্থে হস্তক্ষেপ করে ও কমিউনিটিতে প্রাপ্ত পরিষেবাসমূহ পেতে সাহায্য করে, [চিকিৎসা দল এবং কর্মশালা](#) সহ। সহায়তা পেতে আপনার শিশুর প্রিন্সিপাল অথবা ভাইস-প্রিন্সিপালের সাথে কথা বলুন; দূরবর্তী শিক্ষণে থাকা শিক্ষার্থীরা ফোন করুন 905-527-5092 ext. 2802 নম্বরে।

স্কুল মেন্টাল হেলথ অন্টারিও (এসএমএইচও-এসএমএসও/SMHO-SMSO)-পিতামাতা/পরিচর্যাকারীদের জন্য সংস্থানসমূহ

- [পিতামাতা ও পরিবারবর্গের জন্য পরামর্শপাতাঃ স্কুলে ফেরত আসার সময় মানসিক স্বাস্থ্য এবং কল্যাণ সংক্রান্ত সাহায্য](#)
- [বাড়িতে ব্যবহারযোগ্য প্রাত্যহিক মানসিক স্বাস্থ্যরক্ষা কর্মসূচী](#)
- [পিতামাতা ও পরিবারবর্গের জন্য তথ্যপাতাঃ আপনার শিশুর মধ্যে উদ্বেগজনক মানসিক স্বাস্থ্যর নিদর্শন লক্ষ্য করা](#)
- [প্রস্তুতি: সাবধানতা: প্রতিক্রিয়াঃ যুবাদের মধ্যে আত্মহত্যা রোধের জন্য তথ্যনির্দেশ](#)

স্কুল মেন্টাল হেলথ অন্টারিও (এসএমএইচও-এসএমএসও/SMHO-SMSO) – শিশু ও যুবাদের জন্য সংস্থানসমূহ

- [কোনও সমস্যাই খুব ছোট বা খুব বড় নয়ঃ শিক্ষার্থীদের জন্য শিক্ষার্থী দ্বারা তৈরী সহায়ক নির্দেশিকা](#)
- [শিক্ষার্থীদের নিজস্ব পরিচর্যার প্রথম পাঠ](#)
- [মানসিক স্বাস্থ্য সচেতনতা ও উদ্বেগ ব্যবস্থাপনায় সামাজিক মাধ্যমের সমষ্টি](#)

সংকটকালীন পরিষেবা Crisis Services

- কোস্ট হ্যামিলটন বা COAST Hamilton coasthamilton.ca সঙ্কটকালীন লাইন (905) 972-8338;
সব বয়সীদের জন্য মানসিক স্বাস্থ্য বিপর্যয় সংক্রান্ত সাহায্য
- ম্যাকমাস্টার চিল্ড্রেন হস্পিটালঃ চাইল্ড এন্ড ইয়ুথ মেন্টাল হেলথ এমারজেন্সি সার্ভিসেস (CHYMES) 1200 Main St
W, Hamilton, ON L8N 3Z5 - 17 বছর বয়সি এবং কনিষ্ঠদের জন্য আপাতকালীন মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সেবা
- কিডস হেল্প ফোন kidshelpphone.ca সঙ্কটকালীন লাইন 1-800-668-6868;
অল্পবয়স্কদের জন্য 24/7 পরামর্শ এবং তথ্য প্রদানকারী সাহায্য কেন্দ্র।
- সেক্সুয়াল অ্যাসল্ট সেন্টার (SACHA) <https://sacha.ca/> 24 ঘন্টা সাহায্যকারী লাইন 905-525-4162

হ্যামিলটন কমিউনিটিতে প্রাপ্ত অবলম্বন

- অল্টানেটিভ ফর ইয়ুথ <https://ay.on.ca/> কমিউনিটি ভিত্তিক মাদকদ্রব্য ব্যবহার এবং আসক্তি চিকিতসা পরিষেবাসমূহ যা যুবাগণ এবং তাদের পরিবারবর্গকে নিয়োজিত ও সহত রাখে
- স্পেস ইয়ুথ সেন্টার <https://www.spaceyouth.ca/>

curiosity • creativity • possibility

HWDSB

We Help.

সহযোগিতামূলক অংশীদারিত্বের মাধ্যমে যুবা-চালিত কমিউনিটি সংগঠন

- রিফিউজঃ হ্যামিলটন সেন্টার ফর নিউকামার হেলথঃ <https://newcomerhealth.ca/service/mental-health-support/>
- কন্ট্যাক্ট হ্যামিলটন contacthamilton.ca (905) 570-8888
যেই শিশু ও যুবা (18 ও তার কম বয়সি) সামাজিক-অনুভূতি সম্পর্কিত, ব্যবহার সম্পর্কিত, উন্নয়ন এবং/অথবা মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত প্রয়োজনদের জন্য পরিষেবা চান তাদের জন্য একক সম্পূর্ণ সহায়তা কেন্দ্র
- De dwa da dehs ny (আদিবাসী স্বাস্থ্য কেন্দ্র)- <https://aboriginalhealthcentre.com/> (905) 544-4320,
সার্বিক, প্রথাগত তথা পশ্চিমী স্বাস্থ্য পরিচর্যার মাধ্যমে আদিবাসী ব্যক্তি, পরিবারবর্গ এবং কমিউনিটির স্বাস্থ্য এবং কল্যাণের উন্নতিসাধনের সাথে যুক্ত
- হ্যামিলটন রিজিওনাল ইন্ডিয়ান সেন্টার <https://www.hric.ca/> (905) 548-9593,
শহুরে আদিবাসী ব্যক্তিদের ভারসাম্যপূর্ণ সার্বিক জীবনযাত্রার উপাদান প্রদান করার জন্য
- শিশু এবং বয়ঃসন্ধিকালীনদের জন্য পরিষেবা <https://www.hamilton.ca/public-health/clinics-services/child-and-adolescent-services> (905) 546-2424
সিটি অফ হ্যামিলটন দ্বারা প্রদানকৃত 18 বছরের নীচের শিশু ও যুবাগণ ও তাদের পরিবারবর্গের জন্য স্বাস্থ্য পরীক্ষা এবং চিকিতসার জন্য শিশুদের মানসিক স্বাস্থ্য কর্মসূচী
- ইয়ুথ ওয়েলনেস সেন্টার- <https://www.stjoes.ca/hospital-services/mental-health-addiction-services/mental-health-services/youth-wellness-centre>
17 থেকে 25 এর মধ্যে যুবাদের জন্য মানসিক স্বাস্থ্য ও মাদকদ্রব্য আসক্তি সম্পর্কিত সাহায্যের জন্য

ওয়েবে প্রাপ্ত সাহায্য

- নাসিহা মেন্টাল হেলথ হটলাইন <https://naseeha.org/> Helpline: 1 (866) 627-3342
সপ্তাহে 5 দিন মুসলমান এবং অ-মুসলমানদের জন্য মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত কর্মশালা, ওয়েব থেরাপি সতা, এবং মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সাহায্য টেক্সট করা
- ব্ল্যাক ইয়ুথ হেল্পলাইন <https://blackyouth.ca/> Helpline: 1-833-294-8650,
ব্ল্যাক ইয়ুথ হেল্পলাইন সমস্ত যুবাদের জন্য এবং বিশেষ ভাবে কৃষ্ণাঙ্গ যুবাদের প্রয়োজনের জন্য বিশেষ পরিষেবা, যারা যুবাগণ, পরিবারবর্গ এবং স্কুলসমূহের জন্য পেশাগত, সংস্কৃতিগত ভাবে যথাযথ সাহায্য উপলব্ধ করার জন্য অবস্থাগত ভাবে ও সংস্থানগত ভাবে তৈরী ও এর প্রচারে যুক্ত
- এলজিবিটি ইউথ লাইন <https://www.youthline.ca/> 1-800-268-9688 or text 647-694-4275,
ইয়ুথ লাইন টেলিফোন, টেক্সট ও চ্যাটে গোপনীয় এবং বিচারমনস্ক নয় এমন সাহায্য প্রদান করে সমবয়সীদের মাধ্যমে কোনও সমবয়সি সাহায্যক স্বেচ্ছাসেবীর সাথে যুক্ত হন রবিবার থেকে শুক্রবার, বিকেল 4 থেকে রাত 9:30
- স্পেকট্রাম <https://www.spectrum.ca/>
এটি 2S-LGBTQIA+ যুবাদের জন্য স্থানীয় সাহায্য এবং গোষ্ঠি গঠন
- ইয়োর স্পেস হ্যামিলটন - <https://yourspacehamilton.ca/>
যেই যুবাগণ এবং পরিবারবর্গ অন্তারিওর হ্যামিলটনে মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্য এবং সাহায্য চাইছেন, তাদের জন্য
- আংজাইটি কানাডা <https://www.anxietycanada.com/>
উদ্বেগের ওপর বিনামূল্যে অনলাইন নিজে-করো, প্রমান-ভিত্তিক সংস্থান তৈরী করায় নেতৃত্ব দিচ্ছে এটি
- ট্রান্স লাইফলাইন হটলাইন - <https://translifeline.org/> 1-877-330-6366
এটি একটি রূপান্তরকামীদের দ্বারা চালিত রূপান্তরকামী এবং কৌতুহলী সমবয়সীদের জন্য ফোনে প্রদানকৃত পরিষেবা

curiosity • creativity • possibility