

## Roditelj/njegovatelj Resursi i podrške

U donjem tekstu date su određene usluge i resursi koje možete razmotriti ako ste zabrinuti za mentalno zdravlje svog djeteta/omladinca.

### HWDSB

- Mrežna stranica HWDSB - Mi pomažemo: Mentalnom zdravlju i dobiti <https://www.hwdsb.on.ca/secondary/supports/mental-health-and-well-being/>
- Usluge socijalnog rada nude konsultacije, intervencije i podršku u pristupanju uslugama u zajednici, kao i [Grupama i radionicama za liječenje](#). Kako biste ostvarili pristup podršci, razgovarajte sa direktorom ili zamjenikom direktora škole svog djeteta, a u slučaju učenika koji prate nastavu na daljinu, pozovite 905-527-5092 lok. 2802.

### Mentalno zdravlje u školi Ontario (SMHO-SMSO)-Resursi za roditelje/njegovatelje

- [List sa savjetima za roditelje i porodice: Podrška mentalnom zdravlju i dobiti tokom povratka u školu](#)
- [Svakodnevne aktivnosti za mentalno zdravlje kod kuće](#)
- [List sa informacijama za roditelje i porodice: Kako primijetiti probleme s mentalnim zdravljem kod svog djeteta](#)
- [Pripremite se; Prevenirajte; Reagirajte: Brze reference za prevenciju suicida kod mladih](#)

### Mentalno zdravlje u školi Ontario (SMHO-SMSO)-Resursi za djecu/omladinu

- [Nijedan problem nije prevelik ni premali: Resurs za traženje pomoći od učenika za učenike](#)
- [Samonjega 101 za učenike](#)
- [Paketi društvenih medija za mentalno zdravlje i upravljanje anksioznošću](#)

### Krizne usluge

- COAST Hamilton [coasthamilton.ca](http://coasthamilton.ca) Krizna linija (905) 972-8338; Obraćanje i podrška kod kriza s mentalnim zdravljem za sve uzraste.
- Dječja bolnica McMaster: Hitne usluge za mentalno zdravlje kod djece i omladine (CHYMES) 1200 Main St W, Hamilton, ON L8N 3Z5 - Hitni odjel za omladinu od 17 godina i mlađe.
- Telefon za pomoć djeci [kidshelpphone.ca](http://kidshelpphone.ca) Krizna linija 1-800-668-6868; Usluga za savjetovanje i informiranje mladih ljudi 24/7.
- Centar za seksualne napade (SACHA) <https://sacha.ca/> Linija za podršku 24 sata 905-525-4162

### Podrške u Zajednici Hamilton

- Alternativa za mlade <https://ay.on.ca/> usluge za liječenje od zloupotrebe supstanci i zavisnosti u zajednici kojima se angažiraju i mobiliziraju mladi i njihove porodice
- Omladinski centar SPACE <https://www.spaceyouth.ca/>

Organizacija u zajednici koju vode mladi putem saradničkog partnerstva

- Izbjeglištvo: Centar u Hamiltonu za zdravlje pridošlica  
<https://newcomerhealth.ca/service/mental-health-support/>
- KONTAKTIRAJTE Hamilton [contacthamilton.ca](http://contacthamilton.ca) (905) 570-8888  
Jedinstvena tačka pristupa za djecu i mlade (starosti od 18 godina i mlađe) kojima je potrebna usluga za potrebe u domenu socijalno-emocionalnog, bihevioralnog, razvojnog i/ili mentalnog zdravlja.
- De dwa da dehs ny (Zdravstveni centar za starosjedioce)- <https://aboriginalhealthcentre.com/>  
(905) 544-4320,  
Unapređivanje zdravlja i dobrobiti autohtonih pojedinaca, porodica i zajednica putem sveobuhvatne autohtone, tradicionalne i zapadne zdravstvene njege
- Regionalni indijanski centar u Hamiltonu <https://www.hric.ca/> (905) 548-9593,  
Za pružanje urbanom autohtonom stanovništvu alata za postizanje uravnoteženog sveobuhvatnog životnog stila
- Usluge za djecu i adolescente <https://www.hamilton.ca/public-health/clinics-services/child-and-adolescent-services> (905) 546-2424  
Program za mentalno zdravlje djece koji nudi Grad Hamilton u cilju pružanja zdravstvenog testiranja i liječenja djece i omladine mlađe od 18 godina i njihovih porodica.
- Centar za wellness mladih - <https://www.stjoes.ca/hospital-services/mental-health-addiction-services/mental-health-services/youth-wellness-centre>  
Usluge za mentalno zdravlje i zloupotrebu supstanci za mlade ljude starosti od 17 do 25 godina.

## Podrške raspoložive na Mreži

- Vruća linija za mentalno zdravlje Naseeha <https://naseeha.org/> Linija za pomoć: 1 (866) 627-3342  
Radionice za mentalno zdravlje, sesije mrežnih terapija i podrška za mentalno zdravlje putem tekstualnih poruka 5 dana u sedmici za muslimane i nemuslimane.
- Linija za pomoć za crnačku omladinu <https://blackyouth.ca/> Linija za pomoć: 1-833-294-8650,  
Linija za pomoć za crnačku omladinu opslužuje svu omladinu, a posebno reagira na potrebu za konkretnim uslugama za crnačku omladinu, pošto ima poziciju i resurse za promoviranje pristupa profesionalnoj, kulturološki adekvatnoj podršci za omladinu, porodice i škole.
- Linija za omladinu LGBT zajednice <https://www.youthline.ca/> 1-800-268-9688 ili  
tekstualnom porukom na 647-694-4275,  
Linija za omladinu pruža povjerljivu i neosuđujuću vršnjačku podršku putem naših telefonskih, tekstualnih i usluga čavrljanja. Stupite u kontakt sa dobrovoljcem vršnjakom za podršku od nedjelje do petka, od 16:00 do 21:30.
- Speqtrum <https://www.speqtrum.ca/>  
Je lokalna podrška i izgradnja zajednice za omladinu 2S-LGBTQIA+
- Vaš prostor u Hamiltonu - <https://yourspacehamilton.ca/>

# HWDSB

# *We Help.*

To je mjesto za mlade i porodice koji traže informacije i podrške za mentalno zdravlje u Hamiltonu, Ontario.

- Anxiety Canada <https://www.anxietycanada.com/>

Je lider u razvijanju besplatnih online samopomoći i resursa zasnovanih na dokazima o anksioznosti.

- Vruća linija Trans Lifeline - <https://translifeline.org/> 1-877-330-6366

To je telefonska usluga vršnjačke podrške koju vode trans osobe za naše trans vršnjake koji postavljaju pitanja.

**curiosity** • **creativity** • **possibility**