

HWDSB

We Help.

માતાપિતા / સંભાળ રાખનાર
સંસાધનો અને સહાયતાઓ

જો તમે તમારા બાળક/યુવાનના માનસિક સ્વાસ્થ્ય વિશે ચિંતિત હોવ તો તમારા ધ્યાનમાં લેવા માટે નીચે કેટલીક સેવાઓ અને સંસાધનો છે.

HWDSB

- HWDSB વેબપેજ – વી હેલ્પ: મેન્ટલ હેલ્થ એન્ડ વેલબીઇંગ
<https://www.hwdsb.on.ca/secondary/supports/mental-health-and-well-being/>
- સામાજિક કાર્ય સેવાઓ સમુદાય સેવાઓ તેમજ [સારવાર જુથો અને કાર્યશાળાઓ](#) સુધી પહોંચવામાં પરામર્શ, દરમિયાનગીરી અને સહાયતા પ્રદાન કરે છે. તે મેળવવા માટે, તમારા બાળકના પ્રિન્સિપાલ અથવા વાઇસ-પ્રિન્સિપાલ સાથે વાત કરો; રિમોટ લર્નિંગમાં વિદ્યાર્થીઓ માટે, 905-527-5092 પર કોલ કરો એક્સટેશન 2802.

સ્કૂલ મેન્ટલ હેલ્થ ઓન્ટારિયો (SMHO-SMSO)-માતાપિતા/સંભાળ રાખનારાઓ માટેનાં સંસાધનો

- [માતાપિતા અને પરિવારો માટે ટિપ શીટ: શાળાએ પરત ફરતી વખતે માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીને પ્રોત્સાહન આપવું](#)
- [ઘર માટે રોજિંદી માનસિક સ્વાસ્થ્ય પ્રવૃત્તિઓ](#)
- [માતાપિતા અને પરિવારો માટે માહિતી પત્રક: તમારા બાળક માટે માનસિક સ્વાસ્થ્યની ચિંતાઓની નોંધ લેવી](#)
- [તૈયાર રહો; અટકાવો; જવાબ આપો: યુવાનોની આત્મહત્યા અટકાવવા ઝડપી સંદર્ભ](#)

સ્કૂલ મેન્ટલ હેલ્થ ઓન્ટારિયો (SMHO-SMSO)- બાળકો/યુવાઓ માટેનાં સંસાધનો

- [કોઇપણ સમસ્યા બહુ મોટી કે બહુ નાની નથી હોતી: વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓ માટે મદદ મેળવવાનું સંસાધન](#)
- [વિદ્યાર્થીઓ માટે સ્વ-સંભાળ 101](#)
- [માનસિક સ્વાસ્થ્ય વિશે જ્ઞાન અને ચિંતા વ્યવસ્થાપનના સોશ્યલ મીડિયા સંપૂર્ણ](#)

કટોકટીની સેવાઓ

- COAST હેમિલ્ટન coasthamilton.ca કટોકટીમાં ફોન (905) 972- 8338. તમામ ઉંમરના લોકો માટે માનસિક સ્વાસ્થ્ય કટોકટીની પહોંચ અને મદદ.
- મેકમાસ્ટર ચિલ્ડ્રન્સ હોસ્પિટલ: ચાઇલ્ડ એન્ડ યુથ મેન્ટલ હેલ્થ ઈમરજન્સી સર્વિસીસ (CHYMES) 1200 Main St W, Hamilton, ON L8N 3Z5 - ઈમરજન્સી વિભાગ. 17 વર્ષ અને તેનાથી નાની ઉંમરના યુવાનો માટે
- કિડ્સ હેલ્પ ફોન kidshelpphone.ca કટોકટીમાં ફોન 1-800-668-6868; યુવાઓ માટે 24/7 પરામર્શ અને માહિતી સેવા.
- સેક્યુઅલ એસોલ્ટ સેન્ટર (SACHA) <https://sacha.ca/24> ક્લાક સહાય ફોન 905-525-4162

curiosity • creativity • possibility

HWDSB

We Help.

હેમિલ્ટન સમુદાયમાં સહાયતાઓ

- યુવાઓ માટે વૈકલ્પિક <https://ay.on.ca/> સમુદાય-આધારિત કેફી પદાર્થનો ઉપયોગ અને વ્યસનની સારવાર સેવાઓ કે જે યુવાઓ અને તેમના પરિવારોને જોડે છે અને એકત્ર કરે છે
- SPACE યુથ સેન્ટર <https://www.spaceyouth.ca/> સહયોગી ભાગીદારી દ્વારા યુવા આગેવાનીવાળી સામુદાયિક સંસ્થા
- રેફ્યુજ: હેમિલ્ટન સેન્ટર ફોર ન્યુકમર હેલ્થ <https://newcomerhealth.ca/service/mental-health-support/>
- CONTACT હેમિલ્ટન contacthamilton.ca (905) 570-8888 નો સંપર્ક કરો
સામાજિક-ભાવનાત્મક, વર્તણૂકીય, વિકાસલક્ષી અને/અથવા માનસિક સ્વાસ્થ્યની જરૂરિયાતો માટે સેવાની આવશ્યકતા ધરાવતા બાળકો અને યુવાઓ (18 વર્ષથી ઓછી ઉંમરના) તમામ માટેનું એક જ સુલભતા કેન્દ્ર.
- De dwa da dehs ny (એબઓરિજિનલ હેલ્થ સેન્ટર) - <https://aboriginalhealthcentre.com/> (905) 544-4320,
વ્યાપક સ્વદેશી, પરંપરાગત અને પશ્ચિમી આરોગ્ય સંભાળ મારફત સ્વદેશી વ્યક્તિઓ, પરિવારો અને સમુદાયોના સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીમાં સુધારો કરે છે
- હેમિલ્ટન રિજનલ ઇન્ડિઅન સેન્ટર <https://www.hric.ca/> (905) 548-9593,
સંતુલિત વ્યાપક જીવનશૈલી હાંસલ કરવા માટે શહેરી આદિવાસી લોકોને સાધનો પ્રદાન કરે છે
- બાળ અને કિશોર સેવાઓ <https://www.hamilton.ca/public-health/clinics-services/child-and-adolescent-services> (905) 546-2424
18 વર્ષથી ઓછી ઉંમરના બાળકો અને યુવાઓ અને તેમના પરિવારો માટે આરોગ્ય મૂલ્યાંકન અને સારવાર પ્રદાન કરવા માટે હેમિલ્ટન સિટી દ્વારા ઓફર કરાયેલ ચિલ્ડ્રન મેન્ટલ હેલ્થ પ્રોગ્રામ.
- યુથ વેલનેસ સેન્ટર- - <https://www.stjoes.ca/hospital-services/mental-health-addiction-services/mental-health-services/youth-wellness-centre>
17 થી 25 વર્ષની વયના યુવાનો માટે માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને કેફીપદાર્થ ઉપયોગ અંગેની સેવાઓ.

વેબ પર ઉપલબ્ધ સહાયતાઓ

- નસીહા મેન્ટલ હેલ્થ હોટલાઇન <https://naseeha.org/> હેલ્પલાઇન: 1 (866) 627-3342
મેન્ટલ હેલ્થ વર્કશોપ, વેબ થેરપી સત્રો, અને મુસ્લિમ અને બિન-મુસ્લિમો માટે અઠવાડિયામાં 5 દિવસ માનસિક સ્વાસ્થ્યને સહાય કરવા માટે ટેક્સ્ટીંગ.
- બ્લેક યુથ હેલ્પલાઇન <https://blackyouth.ca/> હેલ્પલાઇન: 1-833-294-8650,
બ્લેક યુથ હેલ્પલાઇન તમામ યુવાઓને સેવા આપે છે અને અશ્વેત યુવાઓ માટેની ખાસ સેવા જરૂરિયાતને, યુવાનો, પરિવારો અને શાળાઓ માટે વ્યાવસાયિક, સાંસ્કૃતિક રીતે યોગ્ય મદદની સુલભતાને પ્રોત્સાહિત કરવા માટે સ્થિત અને સંસાધનવાળો પ્રતિસાદ આપે છે.
- LGBT યુથ લાઇન <https://www.youthline.ca/> 1-800-268-9688 અથવા ટેક્સ્ટ કરો 647-694-4275,

curiosity • creativity • possibility

HWDSB

We Help.

યુથ લાઇન અમારી ટેલિફોન, ટેક્સ્ટ અને ચેટ સેવાઓ દ્વારા ગોપનીય અને આલોચનાત્મક થયા વિનાના સાથીદારની સહાય પૂરી પાડે છે. રવિવારથી શુક્રવાર, બપોર પછીના 4:00 વાગ્યાથી થી રાતના 9:30 સુધીમાં સાથી સહાય સ્વયંસેવક સાથે સંપર્ક કરો.

- Spectrum <https://www.spectrum.ca/>
2S-LGBTQIA+ યુવાનો માટે સ્થાનિક સહાય અને સમુદાય નિર્માણ કરે છે
- યોર સ્પેસ હેમિલ્ટન - <https://yourspacehamilton.ca/>
હેમિલ્ટન, ઓન્ટારિયોમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યની માહિતી અને સહાય શોધી રહેલ યુવાઓ અને પરિવારો માટે એક સ્થળ છે.
- ઍઝાઇટિ કેનેડા <https://www.anxietycanada.com/>
એ ચિંતા પર નિ:શુલ્ક ઓનલાઇન, સ્વ-સહાય અને પુરાવા-આધારિત સંસાધનો વિકસાવવામાં અગ્રેસર છે.
- ટ્રાન્સ લાઇફલાઇન હોટલાઇન - <https://translifeline.org/> 1-877-330-6366
અમારા ટ્રાન્સ અને પ્રશ્નકર્તા સાથીદારો માટે ટ્રાન્સ લોકો દ્વારા ચલાવવામાં આવતી સાથી સહાય ફોન સેવા છે.

curiosity • creativity • possibility