

माता-पिता/देखभाल करने वाले संसाधन और समर्थन

यदि आप अपने बच्चे/युवा के मानसिक स्वास्थ्य के बारे में चिंतित हैं, तो विचार करने के लिए नीचे कुछ सेवाएं और संसाधन दिए गए हैं।

HWDSB

- HWDSB वेबपेज - हम मदद करते हैं: मानसिक स्वास्थ्य और कुशलता
<https://www.hwdsb.on.ca/secondary/supports/mental-health-and-well-being/>
- सोशल वर्क सेवाएँ सामुदायिक सेवाओं तक पहुँचने में परामर्श, हस्तक्षेप और सहायता के साथ [ट्रीटमेंट ग्रूप और वर्कशॉप्स](#) की पेशकश करती हैं। सहायता प्राप्त करने के लिए, अपने बच्चे के प्रिन्सिपल या वाइस-प्रिन्सिपल से बात करें; रिमोट लर्निंग में छात्रों के लिए, 905-527-5092 इक्स्टेन्शन पर कॉल करें।

माता-पिता/देखभाल करने वालों के लिए स्कूल मेंटल हेल्थ ऑटैरियो (SMHO-SMSO) – संसाधन

- [माता-पिता और परिवारों के लिए टिप शीट: स्कूल लौटने के दौरान मानसिक स्वास्थ्य और कुशलता का समर्थन करना](#)
- [घर के लिए रोजाना मानसिक स्वास्थ्य गतिविधियाँ](#)
- [माता-पिता और परिवारों के लिए जानकारी शीट: अपने बच्चे के लिए मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं को पहचानना](#)
- [तैयार होना: रोकना: उत्तर देना: युवा आत्महत्या रोकथाम के लिए त्वरित हवाला](#)

बच्चों/युवाओं के लिए स्कूल मेंटल हेल्थ ऑटैरियो (SMHO-SMSO) – संसाधन

- [कोई समस्या बहुत बड़ी या बहुत छोटी नहीं है: छात्रों द्वारा छात्रों के लिए मदद मांगने वाला संसाधन](#)
- [छात्रों के लिए स्व-देखभाल 101](#)
- [मानसिक स्वास्थ्य साक्षरता और चिंता प्रबंधन सोशल मीडिया बंडल](#)

संकट सेवाएँ

- COAST हैमिल्टन coasthamilton.ca संकट लाइन (905) 972-8338; मानसिक स्वास्थ्य संकट आउटरीच और सभी उम्रों के लिए समर्थन।
- मैकमास्टर चिल्ड्रनज़ हॉस्पिटल: चाइल्ड ऐन्ड यूथ मेंटल हेल्थ एमर्जेसी सर्विसिज़ (CHYMES)
1200 Main St W, Hamilton, ON L8N 3Z5 – 17 साल और उस से कम उम्र के युवाओं के लिए एमर्जेसी विभाग।

HWDSB

We Help.

- किडज़ हेल्प फोन kidshelpphone.ca संकट लाइन 1-800-668-6868; युवाओं के लिए 24/7 काउन्सलिंग और जानकारी सेवा।
- सेकशुअल असॉल्ट सेंटर (SACHA) <https://sacha.ca/> 24 घंटे सपोर्ट लाइन 905-525-4162

हैमिल्टन कम्युनिटी में समर्थन

- युवाओं के लिए विकल्प (Alternative for Youth) <https://ay.on.ca/> समुदाय आधारित मादक द्रव्यों का सेवन और व्यसन उपचार सेवाएं जो युवाओं और उनके परिवारों को संलग्न और संगठित करती हैं
- द SPACE यूथ सेंटर <https://www.spaceyouth.ca/> सहयोगी भागीदारी के माध्यम से एक युवा नेतृत्व वाला सामुदायिक संगठन
- रिफ्यूज: हैमिल्टन सेंटर फॉर न्यूकमर हेल्थ <https://newcomerhealth.ca/service/mental-health-support/>
- CONTACT हैमिल्टन contacthamilton.ca (905) 570-8888 सामाजिक-भावनात्मक, व्यवहारिक, विकासात्मक और/या मानसिक स्वास्थ्य आवश्यकताओं के लिए सेवा की आवश्यकता वाले बच्चों और युवाओं (18 वर्ष और उससे कम) के लिए एकल पहुंच स्थान।
- De dwa da dehs ny (ऐबोरिजनल हेल्थ सेंटर)- <https://aboriginalhealthcentre.com/> (905) 544-4320, संपूर्ण इन्डिजनस, पारंपरिक और पश्चिमी स्वास्थ्य देखभाल के माध्यम से इन्डिजनस व्यक्तियों, परिवारों और समुदायों के स्वास्थ्य और कुशलता में सुधार करना
- हैमिल्टन रीजनल इन्डीअन सेंटर <https://www.hric.ca/> (905) 548-9593, शहरी ऐबोरिजनल लोगों को संतुलित समग्र जीवन शैली प्राप्त करने के लिए साधन प्रदान करने के लिए
- बाल और किशोर सेवाएं <https://www.hamilton.ca/public-health/clinics-services/child-and-adolescent-services> (905) 546-2424 18 वर्ष से कम उम्र के बच्चों और युवाओं और उनके परिवारों के लिए स्वास्थ्य मूल्यांकन और उपचार प्रदान करने के लिए हैमिल्टन शहर द्वारा पेश किया जाने वाला बच्चों का मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम।
- यूथ वेलनेस सेंटर - <https://www.stjoes.ca/hospital-services/mental-health-addiction-services/mental-health-services/youth-wellness-centre> 17 से 25 वर्ष की आयु के युवाओं के लिए मानसिक स्वास्थ्य और मादक द्रव्यों के सेवन की सेवाएं।

वेब पर उपलब्ध समर्थन

- नसीहा मेंटल हेल्थ हॉटलाइन <https://naseeha.org/> हेल्पलाइन: 1 (866) 627-3342 सप्ताह में 5 दिन मुसलमानों और गैर-मुसलमानों के लिए मेंटल हेल्थ वर्कशॉप्स, वेब थेरेपी सेशन, और टेक्स्टिंग मेंटल हेल्थ सपोर्ट।

curiosity • creativity • possibility

HWDSB

We Help.

- ब्लैक यूथ हेल्पलाइन <https://blackyouth.ca/> हेल्पलाइन: 1-833-294-8650, ब्लैक यूथ हेल्पलाइन सभी युवाओं की सेवा करती है और विशेष रूप से ब्लैक यूथ विशिष्ट सेवा की आवश्यकता का जवाब देती है, जो युवाओं, परिवारों और स्कूलों के लिए पेशेवर, सांस्कृतिक रूप से उपयुक्त समर्थन तक पहुंच को बढ़ावा देने के लिए स्थित और संसाधित है।
- LGBT यूथ लाइन <https://www.youthline.ca/> 1-800-268-9688 या टेक्स्ट 647-694-4275, यूथ लाइन हमारी टेलीफोन, टेक्स्ट और चैट सेवाओं के माध्यम से गोपनीय और गैर-निर्णयात्मक साथी सहायता पेश करती है। रविवार से शुक्रवार, सायं 4:00 बजे से 9:30 बजे तक किसी पीअर सपोर्ट वालंटियर से संपर्क करें।
- स्पेक्ट्रम (Spectrum) <https://www.spectrum.ca/> 2S-LGBTQIA+ युवाओं के लिए एक स्थानीय समर्थन और सामुदायिक भवन है।
- यॉर स्पेस हैमिल्टन - <https://yourspacehamilton.ca/> हैमिल्टन, ऑंटैरियो में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी जानकारी और सहायता की तलाश कर रहे युवाओं और परिवारों के लिए एक जगह है।
- ऐंगज़ाइटी कैंनेडा <https://www.anxietycanada.com/> चिंता (anxiety) पर मुफ्त ऑनलाइन, स्वयं सहायता और साक्ष्य-आधारित संसाधनों को विकसित करने में अग्रणी है।
- ट्रांस लाइफलाइन हॉटलाइन - <https://translifeline.org/> 1-877-330-6366 हमारे ट्रांस और क्वेश्चनिंग (questioning) साथियों के लिए ट्रांस लोगों द्वारा संचालित एक पीअर सपोर्ट फोन सेवा है।

curiosity • creativity • possibility