

# HWDSB

# We Help.

### មាតាបិតា/អ្នកមើលថែទាំ ធនធាន និងជំនួយគាំទ្រ

ចំណុចខាងក្រោមនេះ គឺជាសេវាកម្មនិងធនធានមួយចំនួនសម្រាប់លោកអ្នកគិតពិការណា ប្រសិនបើលោកអ្នកមានក្តីបារម្ភ  
អំពីសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់កូន/យុវជនរបស់អ្នក។

#### HWDSB

- គេហទំព័រ HWDSB - យើងខ្ញុំជួយ: សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាព  
<https://www.hwdsb.on.ca/secondary/supports/mental-health-and-well-being/>
- សេវាសង្គមកិច្ចផ្តល់ជូនការប្រឹក្សាយោបល់ ការធ្វើអន្តរាគមន៍ និងការគាំទ្រដល់ការចូលប្រើសេវាកម្មសហគមន៍ ក៏ដូចជា [ក្រុមនិងសិក្ខាសាលាពិភាក្សាដោះស្រាយបញ្ហា](#) ផងដែរ។ ដើម្បីទទួលបានការគាំទ្រ សូមពិភាក្សាជាមួយនាយកសាលា ឬនាយករងសាលារបស់កូនអ្នក សម្រាប់សិស្សសិក្សាពិបាកមួយ សូមហៅទូរសព្ទលេខ 905-527-5092 លេខភ្ជាប់បន្ត 2802។

#### សុខភាពផ្លូវចិត្តនៅសាលា Ontario (SMHO-SMSO)-ធនធានសម្រាប់ឪពុកម្តាយ/អ្នកមើលថែទាំ

- [ឯកសារណែនាំសម្រាប់ឪពុកម្តាយ និងក្រុមគ្រួសារ: ការគាំទ្រសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាពនៅអំឡុងពេលវិលត្រឡប់ទៅសាលារៀន](#)
- [សកម្មភាពសុខភាពផ្លូវចិត្តប្រចាំថ្ងៃសម្រាប់នៅផ្ទះ](#)
- [ឯកសារព័ត៌មានសម្រាប់ឪពុកម្តាយ និងក្រុមគ្រួសារ: ការកត់សម្គាល់ក្តីបារម្ភអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្តសម្រាប់កូនរបស់អ្នក](#)
- [ត្រៀមខ្លួន បង្ហាញ ឆ្លើយតប: ឯកសារយោងឆាប់រហ័សសម្រាប់ការបង្ហាញការពារពីការធ្វើអត្តឃាតរបស់យុវជន](#)

#### សុខភាពផ្លូវចិត្តនៅសាលា Ontario (SMHO-SMSO)-ធនធានសម្រាប់កូន/យុវជន

- [គ្មានបញ្ហាជំពេក ឬតូចពេកទេ: ជំនួយក្នុងការស្វែងរកធនធានសម្រាប់សិស្សដោយសិស្ស](#)
- [ការថែទាំខ្លួន 101 សម្រាប់សិស្ស](#)
- [អក្ខរកម្មអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងការចងក្រងប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គមសម្រាប់ការគ្រប់គ្រងការចប់អារម្មណ៍](#)

#### សេវាដោះស្រាយវិបត្តិ

- COAST Hamilton [coasthamilton.ca](http://coasthamilton.ca) បណ្តាញលេខទូរសព្ទសម្រាប់ដោះស្រាយវិបត្តិ (905) 972-8338 ការផ្សព្វផ្សាយវិបត្តិសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងការគាំទ្រមនុស្សគ្រប់វ័យ។
- មន្ទីរពេទ្យកុមារ McMaster: សេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្តកុមារ និងយុវជន (CHYMES) 1200 Main St W, Hamilton, ON L8N 3Z5 - នាយកដ្ឋានសង្គ្រោះបន្ទាន់សម្រាប់យុវជនដែលមានអាយុចាប់ពី 17 ឆ្នាំឡើងទៅ។
- ទូរសព្ទជំនួយកុមារ [kidshelpphone.ca](http://kidshelpphone.ca) បណ្តាញលេខទូរសព្ទសម្រាប់ដោះស្រាយវិបត្តិ 1-800-668-6868 សេវាកម្មប្រឹក្សាយោបល់ និងព័ត៌មាន 24/7 សម្រាប់យុវជន។
- មជ្ឈមណ្ឌលដោះស្រាយបញ្ហាលោកបំពានផ្លូវភេទ (SACHA) <https://sacha.ca/> បណ្តាញទូរសព្ទដំណើរការ 24 ម៉ោង គឺ 905-525-4162

#### ការគាំទ្រនៅក្នុងសហគមន៍ Hamilton

- ជម្រើសសម្រាប់យុវជន <https://ay.on.ca/> សេវាផ្តល់ការប្រើប្រាស់ និងការញៀនការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀនតាមសហគមន៍ ដែលជំរុញឱ្យមានការចូលរួមពី និងគៀរគរយុវជន និងក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគេ
- មជ្ឈមណ្ឌលស្តេសយូក (SPACE Youth Centre) <https://www.spaceyouth.ca/> អង្គការសហគមន៍ដែលដឹកនាំដោយយុវជនតាមរយៈភាពជាដៃគូសហការ
- ជម្រក: មជ្ឈមណ្ឌល Hamilton សម្រាប់សុខភាពអ្នកចំណូលថ្មីតាមគេហទំព័រ <https://newcomerhealth.ca/service/mental-health-support/>
- CONTACT Hamilton [contacthamilton.ca](http://contacthamilton.ca) (905) 570-8888

# HWDSB



ច្រកចេញចូលតែមួយសម្រាប់កុមារនិងយុវជន (អាយុ 18 ឆ្នាំ និងអាយុក្រោមនេះ) ដែលត្រូវការសេវាកម្មសម្រាប់បំពេញតម្រូវការផ្នែកសង្គម-អារម្មណ៍ អាកប្បកិរិយា ការអភិវឌ្ឍន៍ និង/ឬ តម្រូវការសុខភាពផ្លូវចិត្ត។

- De dwa da dehs ny (មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពជនជាតិដើម)- <https://aboriginalhealthcentre.com/> (905) 544-4320, ការកែលម្អសុខភាព និងសុខុមាលភាពរបស់បុគ្គល គ្រួសារ និងសហគមន៍ជនជាតិដើមភាគតិច តាមរយៈការថែទាំសុខភាពជនជាតិដើមភាគតិច ប្រពៃណី និងបណ្ឌិតប្រទេស
- មជ្ឈមណ្ឌលឥណ្ឌាប្រចាំតំបន់ Hamilton <https://www.hric.ca/> (905) 548-9593 ដើម្បីផ្តល់ជូនប្រជាពលរដ្ឋជាជនជាតិដើមភាគតិចក្រុងនូវវិធីសាស្ត្រនានា ដើម្បីសម្រេចបានរបៀបរបស់នៅត្រឹមត្រូវដែលមានគុណភាព
- សេវាកម្មកុមារនិងក្មេងជំទង់ <https://www.hamilton.ca/public-health/clinics-services/child-and-adolescent-services> (905) 546-2424 កម្មវិធីសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់កុមារដែលផ្តល់ជូនដោយទីក្រុង Hamilton ដើម្បីផ្តល់ការវាយតម្លៃសុខភាព និងការព្យាបាលកុមារ និងយុវជនអាយុក្រោម 18 ឆ្នាំ និងក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគេ។
- មជ្ឈមណ្ឌលសុខុមាលភាពយុវជន (Youth Wellness Centre) - <https://www.stjoes.ca/hospital-services/mental-health-addiction-services/mental-health-services/youth-wellness-centre> សេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងផ្តាច់សារជាកុញ្ញត្តិសម្រាប់យុវជនអាយុពី 17 ដល់ 25 ឆ្នាំ។

### ការគាំទ្រនៅលើគេហទំព័រ

- លេខទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍ Naseeha Mental Health សម្រាប់ដោះស្រាយបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត <https://naseeha.org/> ទូរសព្ទជំនួយ៖ 1 (866) 627-3342 សិក្ខាសាលាអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត វគ្គព្យាបាលតាមគេហទំព័រ និងការផ្ញើសារអត្ថបទជំនួយសុខភាពផ្លូវចិត្ត 5 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍សម្រាប់ប្រជាពលរដ្ឋឥស្លាម និងប្រជាពលរដ្ឋផ្សេងទៀតក្រៅពីឥស្លាម។
- ទូរសព្ទជំនួយយុវជនជាជនជាតិស្បែកខ្មៅ (Black Youth Helpline) <https://blackyouth.ca/> ទូរសព្ទជំនួយ៖ 1-833-294-8650 ទូរសព្ទជំនួយយុវជនជាជនជាតិស្បែកខ្មៅបម្រើការងារដល់យុវជនទាំងអស់ ហើយជាពិសេសឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការសេវាកម្មជាក់លាក់របស់យុវជនជាជនជាតិស្បែកខ្មៅ ដែលមានស្ថានភាពមុខងារនិងធនធាន ដើម្បីលើកកម្ពស់លទ្ធភាពទទួលបានការគាំទ្រផ្នែកវិជ្ជាជីវៈ វប្បធម៌សមរម្យសម្រាប់យុវជន ក្រុមគ្រួសារ និងសាលារៀន។
- បណ្តាញទូរសព្ទយុវជន (LGBT Youth Line) <https://www.youthline.ca/> 1-800-268-9688 ឬផ្ញើសារទៅលេខ 647-694-4275 បណ្តាញទូរសព្ទ Youth Line ផ្តល់ការគាំទ្រពីមិត្តភក្តិដោយសម្ងាត់និងមិនមានការវិនិច្ឆ័យ តាមរយៈសេវាទូរសព្ទ អត្ថបទ និងសន្ទនារបស់យើង។ ទាក់ទងជាមួយអ្នកស្ម័គ្រចិត្តជួយមិត្តភក្តិពីថ្ងៃអាទិត្យដល់ថ្ងៃសុក្រ ម៉ោង 4:00 រសៀល ដល់ 9:30 យប់។
- Speqtrum <https://www.speqtrum.ca/> គឺជាការជួយគាំទ្រ និងការពង្រឹងសហគមន៍មូលដ្ឋានសម្រាប់យុវជន 2S-LGBTQIA+ Youth
- ទឹកនៃងរបស់អ្នក Hamilton - <https://yourspacehamilton.ca/> ជាកន្លែងមួយសម្រាប់យុវជន និងក្រុមគ្រួសារ ដែលកំពុងស្វែងរកព័ត៌មាននិងជំនួយសុខភាពផ្លូវចិត្តនៅ Hamilton, Ontario។
- Anxiety Canada <https://www.anxietycanada.com/> គឺជាអ្នកដឹកនាំម្នាក់ក្នុងការអភិវឌ្ឍន៍តាមអនឡា ដោយឥតគិតថ្លៃ ការជួយខ្លួនឯង និងធនធានផ្នែកលើកស្តាយដល់អំពីការថប់បារម្ភ។
- បណ្តាញទូរសព្ទទាន់ហេតុការណ៍ (Trans Lifeline Hotline) - <https://translifeline.org/> 1-877-330-6366 គឺជាសេវាកម្មទូរសព្ទជំនួយពីមិត្តភក្តិ ដែលដំណើរការដោយប្រជាពលរដ្ឋដែលឆ្លងកាត់សម្រាប់ការឆ្លងកាត់ និងការសាកសួរមិត្តភក្តិរបស់យើង។