

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ/ਨੌਜਵਾਨ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਿਚਾਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਹਨ।

HWDSB

- HWDSB ਵੈੱਬਪੇਜ - ਅਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ: ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾ
<https://www.hwdsb.on.ca/secondary/supports/mental-health-and-well-being/>
- ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ, ਦਖਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ [ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਗਰੁੱਪ ਅਤੇ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ](#) ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਜਾਂ ਵਾਈਸ-ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ; ਰਿਮੋਟ ਲਰਨਿੰਗ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ, 905-527-5092 ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ 2802 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸਕੂਲ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਓਨਟੈਰੀਓ (SMHO-SMSO) – ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਾਧਨ

- [ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ: ਸਕੂਲ ਵਾਪਸੀ ਦੌਰਾਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ](#)
- [ਘਰ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ](#)
- [ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ: ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ](#)
- [ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ; ਰੋਕਣਾ; ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ: ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਤਰੱਤ ਹਵਾਲਾ](#)

ਸਕੂਲ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਓਨਟੈਰੀਓ (SMHO-SMSO) – ਬੱਚਿਆਂ/ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਸਾਧਨ

- [ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਨਹੀਂ: ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਾਧਨ](#)
- [ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ 101](#)
- [ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਾਖਰਤਾ ਅਤੇ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਬੰਡਲ](#)

ਸੰਕਟ ਸੇਵਾਵਾਂ

- COAST ਹੈਮਿਲਟਨ coasthamilton.ca ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ (905) 972-8338; ਹਰ ਉਮਰ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਆਊਟਰੀਚ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ।
- ਮੈਕਮਾਸਟਰ ਚਿਲਡਰਨ ਹਸਪਤਾਲ: ਚਾਈਲਡ ਐਂਡ ਯੂਥ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (CHYMES) 1200 Main St W, Hamilton, ON L8N 3Z5 - 17 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ।
- ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ kidshelpphone.ca ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ 1-800-668-6868; ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ 24/7 ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾ।
- ਸੈਕਸੁਅਲ ਅਸੋਲਟ ਸੈਂਟਰ (SACHA) <https://sacha.ca/> 24 ਘੰਟੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ 905-525-4162

ਹੈਮਿਲਟਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਸਮਰਥਨ

- ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਵਿਕਲਪਕ <https://ay.on.ca/> ਕਮਿਊਨਿਟੀ-ਆਧਾਰਿਤ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾ-ਮੁਕਤੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜੋ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਰੁਝਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਲਗਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ
- SPACE ਯੂਥ ਸੈਂਟਰ <https://www.spaceyouth.ca/> ਇੱਕ ਸਹਿਯੋਗੀ ਭਾਈਵਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ-ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੰਸਥਾ
- ਰਿਫਿਊਜ਼: ਹੈਮਿਲਟਨ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਨਿਊਕਮਰ ਹੈਲਥ <https://newcomerhealth.ca/service/mental-health-support/>

HWDSB

We Help.

- CONTACT ਹੈਮਿਲਟਨ contacthamilton.ca (905) 570-8888
ਸਮਾਜਿਕ-ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਵਿਹਾਰਕ, ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ (ਉਮਰ 18 ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਘੱਟ) ਲਈ ਇਕੱਲਾ ਪਹੁੰਚ ਪੁਆਇੰਟ।
- De dwa da dehs ny (ਐਬੋਰਿਜਨਲ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ)- <https://aboriginalhealthcentre.com/> (905) 544-4320,
ਸੰਪੂਰਨ ਇੰਡਿਜਨਸ, ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਅਤੇ ਪੱਛਮੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੁਆਰਾ ਇੰਡਿਜਨਸ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ
- ਹੈਮਿਲਟਨ ਰੀਜਨਲ ਇੰਡੀਅਨ ਸੈਂਟਰ <https://www.hric.ca/> (905) 548-9593,
ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਸੰਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਹਿਰੀ ਇੰਡਿਜਨਸ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਧਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ
- ਬਾਲ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਸੇਵਾ <https://www.hamilton.ca/public-health/clinics-services/child-and-adolescent-services> (905) 546-2424
18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਟੀ ਔਫ ਹੈਮਿਲਟਨ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਯੂਥ ਵੈਲਨੈਸ ਸੈਂਟਰ - <https://www.stjoes.ca/hospital-services/mental-health-addiction-services/mental-health-services/youth-wellness-centre>
17 ਤੋਂ 25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ।

ਵੈੱਬ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਸਮਰਥਨ

- ਨਸੀਹਾ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਹੱਟਲਾਈਨ <https://naseeha.org/> ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 1 (866) 627-3342
ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 5 ਦਿਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ, ਵੈੱਬ ਥੈਰੇਪੀ ਸੈਸ਼ਨ, ਅਤੇ ਟੈਕਸਟਿੰਗ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ।
- ਬਲੈਕ ਯੂਥ ਹੈਲਪਲਾਈਨ <https://blackyouth.ca/> ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 1-833-294-8650,
ਬਲੈਕ ਯੂਥ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਸਾਰੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਲੈਕ ਯੂਥ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤ ਸੇਵਾ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਨੌਜਵਾਨਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਲਈ ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਢੁਕਵੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਥਿਤ ਅਤੇ ਸੰਸਾਧਿਤ ਹਨ।
- LGBT ਯੂਥ ਲਾਈਨ <https://www.youthline.ca/> 1-800-268-9688 ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ 647-694-4275,
ਯੂਥ ਲਾਈਨ ਸਾਡੀ ਟੈਲੀਫੋਨ, ਟੈਕਸਟ ਅਤੇ ਚੈਟ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਨਿਰਣਾਇਕ ਸਾਥੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਐਤਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸ਼ਾਮ 4:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 9:30 ਵਜੇ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਪੀਅਰ ਸਪੋਰਟ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ <https://www.spectrum.ca/>
2S-LGBTQIA+ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਮੁਦਾਇਕ ਭਵਨ ਹੈ
- ਯੌਰ ਸਪੇਸ ਹੈਮਿਲਟਨ - <https://yourspacehamilton.ca/>
ਹੈਮਿਲਟਨ, ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਥਾਨ ਹੈ।
- ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਕੈਨੇਡਾ <https://www.anxietycanada.com/>
ਚਿੰਤਾ (anxiety) 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਐਨਲਾਈਨ, ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ, ਅਤੇ ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਗੂ ਹੈ।
- ਟ੍ਰਾਂਸ ਲਾਈਫਲਾਈਨ ਹੱਟਲਾਈਨ - <https://translifeline.org/> 1-877-330-6366
ਸਾਡੇ ਟ੍ਰਾਂਸ ਅਤੇ ਕਵੈਸ਼ਨਿੰਗ (questioning) ਸਾਥੀਆਂ ਲਈ ਟ੍ਰਾਂਸ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਇੱਕ ਪੀਅਰ ਸਪੋਰਟ ਫੋਨ ਸੇਵਾ।

curiosity • creativity • possibility