

## Родитель / опекун Ресурсы и поддержка

Ниже приведены некоторые услуги и ресурсы, которые следует учитывать, если Вы беспокоитесь о психическом здоровье своего ребёнка / подростка.

### HWDSB

- Веб-страница HWDSB - Мы помогаем: Психическое Здоровье и Благополучие <https://www.hwdsb.on.ca/secondary/supports/mental-health-and-well-being/>
- Служба социальных услуг предлагает консультации, помощь и поддержку в получении услуг общественных центров, а также предлагает услуги [лечебных групп и семинаров](#). Чтобы получить поддержку, поговорите с директором школы или заместителем директора школы Вашего ребёнка; для студентов дистанционного обучения, позвоните по телефону 905-527-5092 доб. 2802.

### Психическое Здоровье в Школах Онтарио (SMHO-SMSO) - ресурсы для родителей / опекунов

- [Советы для родителей и семей: поддержка психического здоровья и благополучия во время возвращения в школу.](#)
- [Ежедневные занятия по психическому здоровью дома](#)
- [Информационный лист для родителей и членов семьи: обращаем внимание на проблемы психического здоровья Вашего ребёнка](#)
- [Быть готовым. Не допустить. Действовать: Краткий справочник по предотвращению самоубийств среди молодёжи](#)

### Психическое Здоровье в Школах Онтарио (SMHO-SMSO) - ресурсы для детей / молодёжи

- [Нет слишком большой или слишком маленькой проблемы: ресурсы, которые студенты могут найти для других студентов](#)
- [Уход за собой 101 - для студентов](#)
- [Пакеты по вопросам психического здоровья и управления тревогой в социальных сетях](#)

### Кризисные службы

- COAST Hamilton [coasthamilton.ca](http://coasthamilton.ca) Кризисная Линия (905) 972-8338; Информационно-разъяснительная работа и поддержка в связи с кризисом психического здоровья для всех возрастов.
- Детская больница Макмастер: Служба неотложной психиатрической помощи детям и молодёжи (McMaster Children's Hospital: Child and Youth Mental Health Emergency Services (CHYMES))

# HWDSB

# We Help.

1200 Main St W, Hamilton, ON L8N 3Z5 - отделение неотложной помощи для молодёжи 17 лет и младше.

- Телефон службы помощи детям (Kids Help Phone): [kidshelpphone.ca](http://kidshelpphone.ca) Кризисная линия 1-800-668-6868;  
Консультационно-информационная служба для молодёжи 24/7.
- Центр помощи пережившим сексуальное насилие (Sexual Assault Centre (SACHA)) <https://sacha.ca/> Круглосуточная линия поддержки 905-525-4162

## Поддержка в сообществе Гамильтон

- Альтернатива для молодёжи (Alternative for Youth) <https://ay.on.ca/> общественные службы по лечению наркозависимости, которые привлекают и мобилизуют молодёжь и их семьи
- Молодёжный центр (The SPACE Youth Centre) <https://www.spaceyouth.ca/>  
Общественная организация, возглавляемая молодёжью, через совместное партнерство
- Убежище: Центр Здоровья Новоприбывших в Гамильтоне (Refuge: Hamilton Centre for Newcomer Health) <https://newcomerhealth.ca/service/mental-health-support/>
- КОНТАКТ Гамильтон (CONTACT Hamilton) [contacthamilton.ca](http://contacthamilton.ca) (905) 570-8888  
Единая точка доступа для детей и молодёжи (в возрасте 18 лет и младше), которым требуются услуги для социально-эмоциональных, поведенческих, связанных с развитием и / или психическим здоровьем потребностей.
- De dwa da dehs nu (Центр Здоровья Коренных Народов) - <https://aboriginalhealthcentre.com/> (905) 544-4320,  
Улучшение здоровья и благополучия отдельных лиц, семей и сообществ коренных народов с помощью комплексной медицинской помощи коренных народов, а также традиционными и западными методами
- Региональный Центр Индейцев Гамильтона (Hamilton Regional Indian Centre) <https://www.hric.ca/> (905) 548-9593,  
Предоставляет городским коренным жителям средства для достижения сбалансированного холистического образа жизни.
- Услуги для детей и подростков (Child and Adolescent Services ) <https://www.hamilton.ca/public-health/clinics-services/child-and-adolescent-services> (905) 546-2424  
Программа психического здоровья детей, предлагаемая городом Гамильтон для оценки состояния здоровья и лечения детей и молодёжи в возрасте до 18 лет и их семей.
- Молодежный Оздоровительный Центр (Youth Wellness Centre) - <https://www.stjoes.ca/hospital-services/mental-health-addiction-services/mental-health-services/youth-wellness-centre>  
Услуги по психическому здоровью и помощи при наркозависимости для молодых людей в возрасте от 17 до 25 лет.

curiosity • creativity • possibility

## Помощь, доступная в Интернете

- Горячая линия психического здоровья «Naseeha» (Naseeha Mental Health Hotline) <https://naseeha.org/> Горячая линия: 1 (866) 627-3342  
Семинары по психическому здоровью, сеансы веб-терапии и текстовые сообщения для поддержки психического здоровья 5 дней в неделю для мусульман и не мусульман.
- Телефон доверия для тёмнокожей молодёжи (Black Youth Helpline) <https://blackyouth.ca/>  
Телефон доверия: 1-833-294-8650,  
Телефон доверия для тёмнокожей молодёжи обслуживает всю молодёжь и особенно отвечает на потребности в услугах для тёмнокожей молодёжи, располагая ресурсами для обеспечения доступа к профессиональной, приемлемой с культурной точки зрения поддержке для молодёжи, семей и школ.
- Молодёжная линия ЛГБТ (LGBT Youth Line) <https://www.youthline.ca/> 1-800-268-9688 или текстовые сообщения 647-694-4275,  
Youth Line предлагает конфиденциальную и непредвзятую поддержку со стороны единомышленников по телефону, текстовым сообщением и чату. Свяжитесь с волонтером для поддержки единомышленников с воскресенья по пятницу с 16:00 до 21:30.
- Спектр (Spectrum) <https://www.spectrum.ca/>  
Это местный центр поддержки и сообщества 2S-LGBTQIA + молодёжи
- Your Space Hamilton - <https://yourspacehamilton.ca/>  
Это ресурс для молодёжи и семей, которые ищут информацию и поддержку в области психического здоровья в Гамильтоне, Онтарио.
- Anxiety Canada <https://www.anxietycanada.com/> является лидером в разработке бесплатных онлайн-ресурсов, ресурсов самопомощи и научно-обоснованных ресурсов по тревоге.
- Горячая линия Trans Lifeline - <https://translifeline.org/> 1-877-330-6366  
Это телефонная служба поддержки со стороны трансгендеров для трансгендеров и единомышленников, у которых есть вопросы.