

Resursi i podrška za roditelje/staratelje

Evo nekoliko predloga usluga i resursa ako Vas brine mentalno zdravlje vašeg deteta ili tinejdžera.

Školski odbor okruga Hamilton-Wentworth (HWDSB)

- Internet stranica HWDSB-a – „Vama na pomoći: mentalno zdravlje i dobrobit“ <https://www.hwdsb.on.ca/secondary/supports/mental-health-and-well-being/>
- Služba za socijalni rad (Social Work Services) nudi savetovanje, intervenciju i podršku za pristup uslugama za potrebe javnosti, kao i [terapijske kružoke i radionice](#). Da biste došli do podrške, razgovarajte sa direktorom ili zamenikom direktora škole Vašeg deteta; za učenike na daljinskoj nastavi, pozovite 905-527-5092, lokal 2802.

Mentalno zdravlje u školama Ontarija (SMHO-SMSO) — Resursi za roditelje/staratelje

- [Saveti za roditelje i porodice: Podrška očuvanju mentalnog zdravlja i dobrobiti tokom povratka u školu](#)
- [Svakodnevne domaće aktivnosti za očuvanje mentalnog zdravlja](#)
- [Informacije za roditelje i porodice: Uočavanje zabrinjavajućih pojava u mentalnom zdravlju Vašeg deteta](#)
- [Pripremi se · Spreči · Reaguj: Kratko uputstvo za sprečavanje samoubistva mladih](#)

Mentalno zdravlje u školama Ontarija (SMHO-SMSO) — Resursi za decu i mlade

- [Nijedan problem prevelik ili premalen: Resurs za traženje pomoći, od učenika za učenike](#)
- [Staranje o sebi — uvod za učenike](#)
- [Programi društvenih mreža na temu opšteg znanja o mentalnom zdravlju i kontrole anksioznosti](#)

Krizne službe

- COAST Hamilton coasthamilton.ca SOS linija: (905) 972-8338; Savetovalište za krizu mentalnog zdravlja i podrška za sve uzraste.
- Dečja bolnica McMaster: Hitna služba mentalnog zdravlja za decu i mlade (CHYMES) 1200 Main St W, Hamilton, ON L8N 3Z5 – Odeljenje hitne pomoći za mlade do 17 godina.
- Dečji telefon pomoći kidshelpphone.ca SOS linija: 1-800-668-6868; Savetovalište i služba informisanja za mlade, radi 24 časa dnevno, 7 dana u nedelji.
- Centar za seksualno nasilje (SACHA) <https://sacha.ca/> Linija pomoći 24 časa 905-525-4162

Podrška u društvenoj zajednici Hamiltona

- Alternativa za mlade <https://ay.on.ca/> — lokalne javne službe za korisnike opojnih sredstava i lečenje zavisnosti koje angažuju i pokreću mlade i njihove porodice
- Omladinski centar SPACE <https://www.spaceyouth.ca/>
Lokalna organizacija koju vode mladi kao partnerstvo zasnovano na saradnji

- Utočište (Refuge): Hamiltonski zdravstveni centar za došljake <https://newcomerhealth.ca/service/mental-health-support/>
- KONTAKT Hamilton contacthamilton.ca (905) 570-8888
Jedisvena pristupna tačka za decu i mlade (do 18 godina) koji trebaju usluge za potrebe iz oblasti društveno-emocionalnih problema, ponašanja, razvoja i/ili mentalnog zdravlja.
- „De dwa da dehs nye>s” (Starosedelački zdravstveni centar)- <https://aboriginalhealthcentre.com/> (905) 544-4320, doprinosi poboljšanju zdravlja i dobrobiti starosedelaca, njihovih porodica i zajednica kroz primenu holističkog autohtonog, tradicionalnog i zapadnjačkog zdravstva
- Hamiltonski regionalni indijanski centar <https://www.hric.ca/> (905) 548-9593,
Starosedelcima u gradu pruža sredstva za ostvarenje uravnoteženog holističkog načina života
- Usluge za decu i adolescente <https://www.hamilton.ca/public-health/clinics-services/child-and-adolescent-services> (905) 546-2424
Program mentalnog zdravlja za decu u organizaciji grada Hamiltona, radi omogućavanja zdravstvenih pregleda i lečenja dece i mladih, ispod 18 godina starosti, i njihovih porodica.
- Centar za dobrobit mladih - <https://www.stjoes.ca/hospital-services/mental-health-addiction-services/mental-health-services/youth-wellness-centre>
Usluge iz oblasti mentalnog zdravlja i upotrebe opojnih sredstava za mlade od 17 do 25 godina.

Podrška dostupna na internetu

- Naseeha - Vruća linija za mentalno zdravlje <https://naseeha.org/> Linija pomoći: 1 (866) 627-3342
Radionice za mentalno zdravlje, terapijske sesije na internetu i podrška za mentalno zdravlje razmenom tekstualnih poruka, 5 dana sedmično, za muslimane i nemuslimane.
- Linija pomoći za crnu omladinu <https://blackyouth.ca/> Linija pomoći: 1-833-294-8650,
Linija pomoći za crnu omladinu na usluzi je svim mladima, a posebno reaguje na potrebe za uslugama koje su specifične za crnu omladinu, pozicionirana i opremljena da olakšava dostupnost profesionalne, kulturno prikladne podrške za mlade, njihove porodice i škole.
- Linija za LGBT omladinu <https://www.youthline.ca/> 1-800-268-9688 ili SMS na 647-694-4275,
Omladinska linija nudi vršnjačku podršku, poverljivu i bez iznošenja ličnih sudova, kroz naš telefonski servis, razmenu tekstualnih poruka i časkanjem preko interneta. Za podršku kontaktiraj vršnjaka-dobrovoljca od nedelje do petka, između 16:00 i 21:30 časova.
- Spektrum (Speqtrum) <https://www.speqtrum.ca/>
Ovo je program lokalne podrške i izgradnje zajedništva za mlade iz redova 2S-LGBTQIA+
- Hamilton, vaš prostor - <https://yourspacehamilton.ca/>
Ovo je mesto za mlade i njihove porodice koji traže informacije u vezi mentalnog zdravlja i podrške u Hamiltonu, Ontario.
- Engzajeti Kanada (Anxiety Canada) <https://www.anxietycanada.com/> Lideri u razvoju resursa za samopomoć kod anksioznosti, besplatno dostupnih na internetu i zasnovanih na dokazima.
- Vruća linija Trans Lifeline - <https://translifeline.org/> 1-877-330-6366 Servis telefonske podrške koji vode transrodne osobe za naše transrodne drugove i drugarice i za one koji/koje još tragaju.