

Ebeveynler/Veliler için Kaynaklar ve Destekler

Küçük ya da genç çocuğunuzun ruh sağlığıyla ilgili endişeleriniz varsa, aşağıdaki servisleri ve kaynakları kullanmayı düşünebilirsiniz.

HWDSB

- HWDSB İnternet Sayfası - Yardım Ediyoruz: Ruh Sağlığı ve İyi Oluş <https://www.hwdsb.on.ca/secondary/supports/mental-health-and-well-being/>
- Sosyal Çalışma Hizmetleri danışmanlık, müdahale ve toplum servislerine erişim desteğinin yanı sıra [Tedavi grupları ve Çalışma atölyeleri](#) de sunmaktadır. Bu desteği almak için çocuğunuzun okul müdürüyle veya müdür yardımcısıyla konuşun; uzaktan öğrenim gören öğrenciler için 905-527-5092 dahili 2802 numaralı telefonu arayın.

School Mental Health Ontario (SMHO-SMSO) - Ebeveynler/Veliler için Kaynaklar

- [Ebeveynler ve Aileler için İpucu Formu: Okula Dönüşte Ruh Sağlığını ve İyi Oluşu Destekleme](#)
- [Evde Yapılacak Gündelik Ruh Sağlığı Aktiviteleri](#)
- [Ebeveynler ve Aileler için Bilgi Formu: Çocuğunuzun Ruh Sağlığı Kaygılarını Fark Etme](#)
- [Hazır Ol; Önle; Harekete Geç: Genç İntiharlarını Önleme Hızlı Başvuru Belgesi](#)

School Mental Health Ontario (SMHO-SMSO) - Küçük ve Genç Çocuklar için Kaynaklar

- [Hiçbir Sorun Çok Büyük veya Çok Küçük Değildir: Öğrenciler için öğrencilerin hazırladığı bir yardım bulma kaynağı](#)
- [Öğrenciler için Kendine Bakmaya Giriş](#)
- [Ruh Sağlığı Okuryazarlığı ve Anksiyete Yönetimi Sosyal Medya Paketleri](#)

Kriz Servisleri

- COAST Hamilton coasthamilton.ca Kriz Hattı (905) 972-8338; Tüm yaşlara yönelik ruh sağlığı kriz desteği.
- McMaster Çocuk Hastanesi: Küçük ve Genç Çocuk Ruh Sağlığı Acil Servisi (CHYMES) 1200 Main St W, Hamilton, ON L8N 3Z5 - 17 ve daha küçük yaştaki çocuklar için Acil Servis.
- Kids Help Phone (Çocuklar için Yardım Hattı) kidshelpphone.ca Kriz Hattı 1-800-668-6868; Genç çocuklar için 7/24 danışmanlık ve bilgi servisi.
- Sexual Assault Centre (Cinsel Saldırı Merkezi / SACHA) <https://sacha.ca/> 24 Saat Destek Hattı 905-525-4162

Hamilton'daki Toplumsal Destekler

- Alternative for Youth (Gençlere Alternatif) <https://ay.on.ca/> Gençleri ve ailelerini harekete geçiren, toplum tabanlı bir madde kullanımı ve bağımlılık tedavisi hizmeti
- The SPACE Youth Centre (SPACE Gençlik Merkezi) <https://www.spaceyouth.ca/>

HWDSB

We Help.

Gençlerin önderliğinde, iş birliğine dayalı bir toplumsal örgüt

- Refuge: Hamilton Centre for Newcomer Health (Yeni Göçmenlerin Sağlığına Yönelik Hamilton Merkezi) <https://newcomerhealth.ca/service/mental-health-support/>
- CONTACT Hamilton contacthamilton.ca (905) 570-8888
Sosyo-duygusal, davranışsal, gelişimsel ve/veya ruh sağlığı ihtiyaçları için hizmet almak isteyen küçük ve genç çocuklara (18 yaş ve daha küçük) yönelik erişim noktası.
- De dwa da dehs ny (Yerli Halk için Sağlık Merkezi)- <https://aboriginalhealthcentre.com/> (905) 544-4320,
Yerli bireylerin, ailelerin ve halkların sağlığını ve iyi oluşunu geliştirmek için Yerli, Geleneksel ve Batılı sağlık hizmetlerini bütüncü bir yaklaşımla kullanır.
- Hamilton Regional Indian Centre (Hamilton Bölgesel Yerli Merkezi) <https://www.hric.ca/> (905) 548-9593,
Kentte yaşayan yerli bireylerin dengeli, bütüncü bir yaşam tarzına ulaşması için gereken araçları sunar.
- Çocuk ve Ergen Hizmetleri <https://www.hamilton.ca/public-health/clinics-services/child-and-adolescent-services> (905) 546-2424
18 yaşından küçük çocukların ve ailelerinin sağlık değerlendirmesi ve tedavisi için Hamilton Belediyesinin sunduğu çocuk ruh sağlığı programı.
- Gençlik Sağlık Merkezi- <https://www.stjoes.ca/hospital-services/mental-health-addiction-services/mental-health-services/youth-wellness-centre>
17-25 yaşları arasındaki genç bireyler için ruh sağlığı ve madde kullanımı hizmetleri.

İnternetteki Destekler

- Naseeha Mental Health Hotline (Naseeha Ruh Sağlığı Yardım Hattı) <https://naseeha.org/> Yardım hattı: 1(866) 627-3342
Haftanın 5 günü Müslümanlara ve Müslüman olmayanlara yönelik ruh sağlığı atölye çalışmaları, internetten terapi seansları ve kısa mesajla ruh sağlığı desteği.
- Black Youth Helpline (Siyahi Gençlik Yardım Hattı) <https://blackyouth.ca/> Yardım hattı: 1-833-294-8650,
Gençler, aileleri ve okulları için profesyonel, kültürel açıdan uygun, doğru desteğe erişimi destekleyen Black Youth Helpline, tüm gençlere hizmet verir ve özellikle siyahi gençlere yönelik hizmet gereksinimi karşılamaktadır.
- LGBT Youth Line (LGBT Gençlik Hattı) <https://www.youthline.ca/> 1-800-268-9688 veya kısa mesaj göndermek için 647-694-4275,
Youth Line, telefon, kısa mesaj ve sohbet odası hizmetleriyle gizli ve yargılamaya içermeyen akran desteği sunar. Pazardan cumaya 16.00 - 21.30 arasında destek gönüllüsü bir akranla iletişime geçin.
- Spektrum <https://www.spektrum.ca/>
2S-LGBTQIA+ gençler için yerel destek ve topluluk oluşturma hizmetidir
- Your Space Hamilton - <https://yourspacehamilton.ca/>
Hamilton, Ontario'da ruh sağlığı bilgisi ve desteği arayan gençlere ve ailelerine yönelik bir yerdir.

curiosity • creativity • possibility

HWDSB

We Help.

- Anxiety Canada <https://www.anxietycanada.com/>
İnternette anksiyete ile ilgili ücretsiz, kendi kendine yardımı destekleyen ve kanıta dayalı kaynaklar üretmede liderdir.
- Trans Lifeline Yardım Hattı - <https://translifeline.org/> 1-877-330-6366
Trans kişilerin çalıştığı, trans akranlarımıza ve soruları olan akranlarımıza yönelik bir akran desteği telefon servsidir.

curiosity • **creativity** • **possibility**