



Orientation to Ontario

الصحة النفسية

البحث عن مساعدة

إذا كنتم أنتم أو أحد أفراد عائلتكم يمرّ بمشاكل في الصحة النفسية، تحدثوا إلى الطبيب، أو مسؤول التوطين، أو الأخصائي الاجتماعي، أو المرشد الروحي عن البحث عن مساعدة.

هناك العديد من الخدمات الاستشارية المجانية مُتاحة عبر منظمات الصحة النفسية ومراكز الصحة المجتمعية.

ربما يكون لدى صاحب عملكم خدمة برنامج Employee Assistance Program - EAP (مساندة الموظف) أو برنامج Family Assistance Program - EFAP (مساندة العائلة). ويقدم البرنامج خدمات استشارية مجانية ويمكن أن تجدوا الدعم المناسب من خلالهما.

كما يستطيع طبيبك أيضاً إحالتكم إلى طبيب نفسي. إن الرعاية النفسية مجانية مع البطاقة الصحية OHIP. كما يمكن أن يساعدكم طبيبك في العثور على معالج نفسي متخصص في الصدمة واضطراب ما بعد الصدمة.

خطّ الصحة للاجئين

يمكن أن يساعد HealthLine (خطّ الصحة) للاجئين في العثور على خدمات الرعاية الصحية. هو ليس خطّ أزمات أو رقم طوارئ.

اتصلوا بهذا الرقم للعثور على عيادة أو خدمة صحة بالقرب منكم توفّر الرعاية الصحية للاجئين. رقم خطّ الصحة للاجئين هو: Refugee Health Line

1-866-286-4770

مساعدة الصحة النفسية بلغاتٍ أخرى

لدى مركز الإدمان والصحة العقلية CAMH معلومات عن الصحة النفسية بعدة لغات. يمكنك الحصول على هذه المعلومات في قسم المستشفى Hospital على الموقع الإلكتروني للمركز تحت قسم Health Information (معلومات الصحة) camh.ca/en/hospital/health_information

إن صحتنا النفسية جزء هام من إحساننا بالفرح وبأننا بخير. في كندا، يمرّ شخص واحد من أصل 5 أشخاص بالغين بمشكلة في الصحة النفسية في مرحلة ما من حياتهم. لو كنتم تمرّون بمشاكل في الصحة النفسية، مثل التوتر، أو القلق، أو الاكتئاب، أو غيرها من الاضطرابات النفسية، بإمكانكم البحث عن مساعدة.

• التوتر هو استجابة جسدية على الأوضاع الصعبة. مع أن التوتر قد يساعدنا في تحمّل التحديات، يمكنه أيضاً أن يؤدي أجسادنا وأذهاننا إذا كانت التحديات كثيرة جداً أو صعبة جداً. قد يسبّب التوتر الأمراض، أو الإرهاق، أو النوبات القلبية، أو السكتات الدماغية. وقد يؤدي إلى مشاكل خطيرة في الصحة النفسية.

• القلق هو عندما نستجيب للأوضاع العادية أو الناس العاديين بخوف، أو رهبة، أو قلق، أو دعر. كما قد يشتمل القلق على أعراض جسدية، مثل تسارع في دقات القلب، والتعرق، أو فرط التنفس.

• الاكتئاب هو اضطراب مزاجي يسبّب مشاعر لا تذهب من الحزن واللامبالاة. كما قد يتجلى الاكتئاب في أعراض جسدية، مثل الألم والإرهاق.

الصدمة واضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)

يقاسي اللاجئون عادة من الحرب، أو العنف، أو غيرها من أنواع الصدمة. قد يخاف الناس الذين مروا بصدمة من السلطة، أو قد يعانون من قلة الثقة في الآخرين، أو فقدان الذاكرة، أو الاكتئاب، أو القلق. قد يُصاب بعض الناس باضطراب ما بعد الصدمة، وهو مشكلة خطيرة في الصحة النفسية.

قد يبدأ الأطفال الذين مروا بصدمة بالتصرّف كأنهم أصغر من سنّهم. ربما يرفضون الكلام أو يرفضون الابتعاد عن الأهل. يحتاج الأطفال الذين مروا بصدمة لعناية خاصة.

Funded by / Financé par

الموارد

خط أونتاريو لمساعدة الصحة النفسية
mhsio.on.ca 1-866-531-2600

خط المساعدة للمخدرات والكحول
1-800-565-8603

خط المعلومات عن نقص المناعة البشرية (الإيدز)
والصحة الجنسية 1-800-668-2437

KidsHelpPhone إن خط مساعدة الأطفال مجاني
وسري، يقدم الخدمات الاستشارية على مدار 24 ساعة
للأطفال في كندا على الرقم 1-800-668-6868

إن خط Good2talk مجاني وسري، يقدم الخدمات
الاستشارية على مدار 24 ساعة للطلبة في كليات
وجامعات أونتاريو. 1-866-925-5454.

إذا كنتم تمرّون بأزمة أو طوارئ في الصحة النفسية،
اتصلوا على الرقم 9-1-1 أو اذهبوا إلى أقرب مستشفى.

