



Orientation to Ontario

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Наше психическое здоровье является важной частью хорошего самочувствия. В Канаде каждый пятый взрослый человек в какой-то момент своей жизни сталкивается с проблемой психического здоровья. Если у вас возникли проблемы с психическим здоровьем, такие как стресс, беспокойство, депрессия или другие психические расстройства, вам следует обратиться за помощью.

- **Стресс** – это физическая реакция на трудные ситуации. Хотя стресс может помочь нам выдержать испытания, он также способен причинить вред нашему телу и разуму, если проблемы слишком велики или слишком сложны. Слишком сильный стресс может вызвать болезни, усталость, сердечные приступы или инсульт, он также способен привести к серьезным психическим расстройствам.
- **Тревога** – это когда мы реагируем на нормальные ситуации со страхом, ужасом, беспокойством или паникой. Тревога может также включать физические симптомы, такие как ускоренное сердцебиение, потливость и учащенное дыхание.
- **Депрессия** – это расстройство настроения, которое вызывает непроходящее чувство грусти и апатии. Депрессия также может иметь физические симптомы, такие как боль и усталость.

ТРАВМАТИЧЕСКОЕ И ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО (ПТСР)

Беженцы часто являются жертвами войны, насилия или других травматических событий. Люди, пережившие травму, могут бояться органов власти, испытывать недоверие к другим людям или страдать от потери памяти, депрессии или тревоги. У некоторых людей могут развиваться посттравматические стрессовые расстройства, что является серьезной проблемой психического здоровья.

Дети, пережившие травмы, могут вести себя, как дети более младшего возраста. Они могут отказываться говорить или расставаться со своей семьей. Дети, пережившие травмы, нуждаются в особом уходе.

ОБРАЩЕНИЕ ЗА ПОМОЩЬЮ

Если у вас или кого-то из членов вашей семьи есть проблемы с психическим здоровьем, обратитесь за помощью к своему врачу, работнику службы по обустройству в Канаде, социальному работнику или духовному советнику.

В организациях по охране психического здоровья и в медицинских центрах вашего города можно получить разнообразные бесплатные консультационные услуги психолога.

Funded by / Financé par :



В организации, где вы работаете, может действовать Программа помощи сотрудникам (Employee Assistance Program – EAP) или Программа помощи семьям сотрудников (Employee Family Assistance Program – EFAP), в рамках которых предоставляются некоторые бесплатные консультации психолога – здесь вы можете найти нужную поддержку.

Ваш врач также может направить вас к психиатру. Психиатрическая помощь оказывается бесплатно через ОНП. Ваш врач также может помочь вам найти терапевта, который специализируется на травмах и посттравматических стрессовых расстройствах.

Refugees HealthLine (Линия помощи беженцам по вопросам здравоохранения)

Линия помощи беженцам по вопросам здравоохранения поможет беженцам в поиске медицинской помощи. Это не кризисная линия или экстренный номер.

Позвоните по этому номеру, чтобы найти клинику или медицинское учреждение рядом с вами, которые окажут медицинскую помощь беженцам. Телефон Refugee HealthLine: 1-866-286-4770.

Помощь в области психического здоровья на других языках

Центр по проблемам зависимости и психического здоровья (Centre for Addiction and Mental Health – CAMH) располагает информацией о психическом здоровье на многих языках. Эту информацию можно найти на их веб-сайте в разделе “Hospital” («Больница»), далее см. подраздел Health Information («Информация о здоровье») camh.ca/en/hospital/health_information

РЕСУРСЫ

Телефон доверия по вопросам психического здоровья в Онтарио (Ontario Mental Health Helpline): 1-866-531-2600 – mhsio.on.ca

Телефон доверия по проблемам зависимости от алкоголя и наркотиков (Drug & Alcohol Helpline): 1-800-565-8603

Информационная линия «СПИД и сексуальное здоровье»: 1-800-668-2437

Телефон помощи детям (KidsHelpPhone) – бесплатная конфиденциальная круглосуточная служба психологических консультаций для детей в Канаде: 1-800-668-6868

Good2talk – это бесплатная конфиденциальная круглосуточная служба психологических консультаций для студентов колледжей и университетов Онтарио: 1-866-925-5454

Если у вас психический кризис или иная ЧРЕЗВЫЧАЙНАЯ ситуация, звоните по номеру 9-1-1 или направляйтесь в ближайшую больницу.

