



Orientation to Ontario

RUH SAĞLIĞI

Ruh sağlığımız, iyi hissetmenin ve mutlu olmanın önemli bir parçasıdır. Kanada'da her 5 yetişkinden 1'i, hayatlarının bir noktasında ruhsal sağlık sorunu yaşamaktadır. Stres, anksiyete, depresyon veya diğer zihinsel bozukluklar gibi zihinsel sağlık sorunları yaşıyorsanız yardım almalısınız.

- Stres, zor durumlara verilen fiziksel bir tepkidir. Stres, zorluklara dayanmamıza yardımcı olsa da, zorluklar çok sayıda veya çok zorsa bedenlerimize ve zihinlerimize de zarar verebilir. Çok fazla stres hastalığa, yorgunluğa, kalp krizine veya felce neden olabilir ve ciddi zihinsel sağlık sorunlarına yol açabilir.
- Anksiyete, normal durumlara veya insanlara korku, dehşet, endişe veya panik ile tepki vermektir. Anksiyete ayrıca hızlı kalp atış hızı, terleme ve hiperventilasyon gibi fiziksel semptomları da kapsayabilir.
- Depresyon, geçmeyen üzüntü ve ilgisizlik duygularına neden olan bir duygudurum bozukluğudur. Depresyon ayrıca ağrı ve yorgunluk gibi fiziksel belirtiler de gösterebilir.

Travma ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB)

Mülteciler genellikle savaş, şiddet veya diğer travma türlerini yaşarlar. Travma yaşamış insanlar otoriteden korkabilir, diğer insanlara güvenme konusunda sorun yaşayabilir veya hafıza kaybı, depresyon veya anksiyete

yaşayabilir. Bazı insanlarda ciddi bir zihinsel sağlık sorunu olan travma sonrası stres bozukluğu oluşabilir.

Travma yaşamış çocuklar yaşlarından daha küçük gibi davranmaya başlayabilirler. Konuşmayı veya ebeveynin yanından ayrılmayı reddedebilirler. Travma yaşamış çocukların özel bakıma ihtiyacı vardır.

YARDIM İSTEMEK

Siz veya ailenizden biri bazı ruh sağlığı sorunları yaşıyorsa yardım istemek için doktorunuzla, yerleşim görevlisiyle, sosyal hizmet uzmanınızla veya manevi danışmanınızla konuşun.

Ruh sağlığı kuruluşları ve toplum sağlığı merkezleri aracılığıyla birçok ücretsiz danışmanlık hizmeti verilmektedir.

İşvereniniz, bazı ücretsiz danışmanlık hizmetleri sağlayan ve doğru destekleri bulmanıza yardımcı olabilecek bir Çalışan Yardım Programı (Employee Assistance Program - EAP) veya Çalışan Aile Yardım Programı (Employee Family Assistance Program - EFAP) sunuyor olabilir.

Doktorunuz sizi bir psikiyatriste de yönlendirebilir. Psikiyatrik bakım OHIP kapsamında ücretsizdir. Doktorunuz ayrıca travma ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu konusunda uzmanlaşmış bir terapist bulmanıza yardımcı olabilir.

1-855-626-0002
orientationontario.ca/en



Funded by/Financé par :



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada

Ontario



Refugee HealthLine

Refugee HealthLine, mültecilerin sağlık hizmetleri bulmasına yardımcı olabilir. Bu bir kriz hattı veya acil durum numarası değildir.

Yakınıınızda mültecilere sağlık hizmeti veren bir klinik veya sağlık hizmeti bulmak için bu numarayı arayın. Refugee HealthLine [1-866-286-4770](tel:1-866-286-4770).

Diğer Dillerde Ruh Sağlığı Yardımı

Bağımlılık ve Ruh Sağlığı Merkezi (Centre for Addiction and Mental Health - CAMH), ruh sağlığı hakkında birçok dilde bilgi sunmaktadır. Bu bilgileri web sitelerinin Hospital (Hastane) bölümünde, Health Information (Sağlık Bilgileri) altında bulabilirsiniz. camh.ca/en/hospital/health_information

KAYNAKLAR

Ontario Ruh Sağlığı Yardım Hattı - [1-866-531-2600](tel:1-866-531-2600) - connexontario.ca

Uyuşturucu ve Alkol Yardım Hattı - [1-800-565-8603](tel:1-800-565-8603)

AIDS ve Cinsel Sağlık Bilgi Hattı - [1-800-668-2437](tel:1-800-668-2437)

KidsHelpPhone, Kanada'daki çocuklar için ücretsiz, gizli, 24 saat hizmet veren bir danışmanlık hizmetidir. [1-800-668-6868](tel:1-800-668-6868)

Good2talk, Ontario'daki yüksek okul ve üniversitelerdeki öğrenciler için ücretsiz, gizli, 24 saat hizmet veren bir danışmanlık hizmetidir. [1-866-925-5454](tel:1-866-925-5454)

Bir Ruh Sağlığı Krizi veya ACİL DURUM yaşıyorsanız [9-1-1](tel:9-1-1)'i arayın veya en yakın hastaneye gidin.

