



# موارد وخدمات دعم الصحة النفسية والعافية

## المحتويات

- 2 الصحة الشاملة (العامّة)
- 4 تحديات الصحة النفسية والعافية
- 8 تعاطي المواد
- 9 الموارد التي تركز على الشعوب الأصلية
- 9 الموارد التي تركز على مجتمع الميم (LGBTQ2S+)
- 10 موارد للشباب الذين هم أو كانوا تحت الرعاية
- 10 الموارد التي تركز على تعدد الثقافات
- 11 الموارد التي تركز على الوالدين ومقدمي الرعاية
- 15 إذا كنت تشعر بسوء حالتك أو تحتاج إلى التواصل مع شخص ما
- 15 إذا كنت في أزمة وتحتاج إلى مساعدة فورية

نحن سعداء للغاية لأنك تواصلت مع خدمات الصحة النفسية للأطفال والشباب (CYMH) للحصول على الدعم مع تحديات الصحة النفسية والعافية.

تم عمل هذه النشرة للشباب و/أو الوالدين ومقدمي الرعاية ويلقي الضوء على بعض المعلومات وخدمات الدعم والموارد لمساعدتك في رحلتك.



BRITISH  
COLUMBIA

Ministry of  
Children and Family  
Development



LGBTQ2S+  
inclusive





كلنا نختبر باستمرار العلاقة بين العقل والجسم وتؤثر أفكارنا ومشاعرنا على أحاسيسنا البدنية، وصحتنا وعافيتنا والعكس صحيح.  توضح كيلتي للصحة النفسية (Kelty Mental Health) العلاقة بين العقل والجسم وما قد يعنيه ذلك لتحديات الصحة النفسية والعافية [keltymentalhealth.ca/somatization](http://keltymentalhealth.ca/somatization)

إذا كنت تكافح مع الشعور بانخفاض الطاقة، تعكّر المزاج، الحزن، النسيان أو أي شيء آخر يجعلك تشعر "بشيء"، قد ترغب في التحدث مع الطبيب عن إجراء الفحوصات الطبية للتحقق مما إذا كانت هناك أي حالات طبية أساسية تسبب هذه الأعراض. يمكن أن تساعدك هذه الصفحة الإلكترونية في التحضير لزيارات الطبيب: [heretohelp.bc.ca/infosheet/working-with-your-doctor-when-you-have-depression](http://heretohelp.bc.ca/infosheet/working-with-your-doctor-when-you-have-depression)

النوم، الأشياء التي تتناولها، مدى نشاطنا، وعلاقاتنا مع الآخرين أو مع أنفسنا كلها أشياء تؤثر على صحتنا النفسية ورفاهيتنا؛ يمكن أن تكون كلها أكثر صعوبة للعافية عندما تكافح.

### النشاط البدني

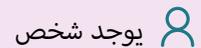
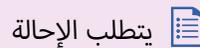
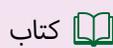
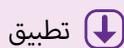
 فاوندري بي سي (Foundry BC) الحياة النشطة 101 [foundrybc.ca/articles/active-living/?return\\_page=11909](http://foundrybc.ca/articles/active-living/?return_page=11909)  
 هيلث لينك بي سي (HealthLink BC) أفكار النشاط البدني لليافعين [healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/age-and-stage/physical-activity-infants-children-and-youth-2](http://healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/age-and-stage/physical-activity-infants-children-and-youth-2)

### الأكل المتوازن

 هيئة الصحة للأمم الأولى (First Nations Health Authority) نصائح واستراتيجيات وموارد للأكل المتوازن [fnha.ca/wellness/wellness-for-first-nations/wellness-streams/eating-healthy](http://fnha.ca/wellness/wellness-for-first-nations/wellness-streams/eating-healthy)  
 هاتف مساعدة الأطفال (Kids Help Phone) نصائح التغذية لتزويد جسمك بالوقود [kidshelpphone.ca/get-info/nutrition-tips-to-fuel-your-body](http://kidshelpphone.ca/get-info/nutrition-tips-to-fuel-your-body)  
 كيلتي لاضطرابات الأكل (Kelty Eating Disorder) معلومات وموارد وخدمات دعم لهؤلاء الأشخاص الذين قد يكونوا أو يعتقدون أنهم يعانون من عادات الأكل المضطربة أو اضطرابات الأكل [keltyeatingdisorders.ca](http://keltyeatingdisorders.ca)

### العافية الروحية

 هاتف مساعدة الأطفال (Kids Help Phone) مقال عن الفن والأسرة والعافية الروحية [kidshelpphone.ca/get-info/judy-cruz-anderson-on-art-family-spiritual-well-being](http://kidshelpphone.ca/get-info/judy-cruz-anderson-on-art-family-spiritual-well-being)  
 هيئة الصحة للأمم الأولى (First Nations Health Authority) نصائح حول تعزيز التنشئة الروحية [fnha.ca/wellness/wellness-for-first-nations/wellness-streams/nurturing-spirit](http://fnha.ca/wellness/wellness-for-first-nations/wellness-streams/nurturing-spirit)



## التواصل والعلاقات

هاتف مساعدة الأطفال (Kids Help Phone) دليل للشباب حول إجراء محادثات صعبة مع الأبوين أو مقدمي الرعاية  
[kidshelpphone.ca/get-info/how-can-i-talk-to-a-parent-caregiver-about-something](http://kidshelpphone.ca/get-info/how-can-i-talk-to-a-parent-caregiver-about-something)

مورد الجنس الذي (Smart Sex Resource) معلومات عن الحياة الجنسية والصحة الجنسية [smartsexresource.com](http://smartsexresource.com)

جمعية بريتش كولومبيا للبيوت الانتقالية (BC Society of Transition Houses) مجموعة الأدوات الرقمية: دعم اليافعين الذين يعانون من العنف في علاقات التواعد. [bcsth.ca/teendigitaldatingviolence](http://bcsth.ca/teendigitaldatingviolence)

فاوندرى بي سي (Foundry BC) معلومات وخدمات دعم لإدارة العلاقات مع الأسرة والأصدقاء والمواعدة  
[foundrybc.ca/resource/relationships](http://foundrybc.ca/resource/relationships)

سيكس سينس (Sex Sense) موارد وإحالة مجانية وسرية عن الصحة الجنسية المؤيدة للاختيار والإيجابية للجنس الخدمة متاحة من الإثنين إلى الجمعة ومن 9 صباحاً إلى 9 ليلاً. اتصل هاتفياً على الرقم 1-800-739-7367 أو استخدم نموذج البريد الإلكتروني [optionsforsexualhealth.org/sex-sense](http://optionsforsexualhealth.org/sex-sense)

مقالة NPR لمساعدة الشباب على التنقل في أول علاقة لهم متعلقة بالكوير  
[npr.org/2022/06/15/1105342448/find-freedom-and-create-your-own-path-in-your-first-queer-relationship](http://npr.org/2022/06/15/1105342448/find-freedom-and-create-your-own-path-in-your-first-queer-relationship)

## التأمل

”أوراق في التيار“ (Leaves on a Stream) فيديو لمساعدتك على ملاحظة أفكارك وثمر تعلم السماح لها بالرحيل  
[youtube.com/watch?v=r1C8hwj5LXw](http://youtube.com/watch?v=r1C8hwj5LXw)

هيلث لينك بي سي (HealthLink BC) تمارين التنفس للاسترخاء  
[www.healthlinkbc.ca/illnesses-conditions/rehabilitation-and-exercise/stress-management-breathing-exercises-relaxation](http://www.healthlinkbc.ca/illnesses-conditions/rehabilitation-and-exercise/stress-management-breathing-exercises-relaxation)

MindShift CBT تطبيق الهاتف الذي [anxietycanada.com/resources/mindshift-cbt](http://anxietycanada.com/resources/mindshift-cbt)  
Calm.com تطبيق الهاتف الذي [calm.com](http://calm.com)  
Breathr تطبيق الهاتف الذي [keltymentalhealth.ca/breathr](http://keltymentalhealth.ca/breathr)

## النوم

Anxiety Canada نصائح حول كيفية الحصول على نوم أفضل  
[anxietycanada.com/sites/default/files/SleepHygiene.pdf](http://anxietycanada.com/sites/default/files/SleepHygiene.pdf)

هاتف مساعدة الأطفال (Kids Help Phone) نصائح النوم  
[kidshelpphone.ca/get-info/all-night-get-better-sleep-these-tips](http://kidshelpphone.ca/get-info/all-night-get-better-sleep-these-tips)

هنا للمساعدة (Here to Help) معلومات عن كيفية تحسين نومك، بما في ذلك مذكرات النوم  
[heretohelp.bc.ca/wellness-module/wellness-module-6-getting-a-good-nights-sleep](http://heretohelp.bc.ca/wellness-module/wellness-module-6-getting-a-good-nights-sleep)

## التحديات الشائعة للصحة النفسية والعافية



عندما نقرأ معلومات نشعر بأنها تعبر عما نحس به، فقد يكون مغرياً أن نقوم بالتشخيص الذاتي. قد لا تكون هناك حاجة دائماً إلى التشخيص للتعرف على نفسك والحصول على الدعم الذي تحتاج إليه. من المهم أن تتواصل مع مهني طبي و/أو مهني الصحة النفسية لمناقشة أفكارك ومخاوفك ولمعرفة ما يصلح لك.

### القلق

القلق أمر طبيعي ويشعر به الجميع وهي الكيفية التي يحافظ بها دماغنا وجسدنا على سلامتنا. يصبح القلق تحدياً عندما يخبرنا دماغنا وجسدنا بأن هناك تهديد عندما لا يكون الأمر كذلك. يمكن أن يعاني الناس من القلق من خلال الشعور بالتوتر أو القلق أو الإجهاد وكذلك من خلال الأحاسيس الجسدية.

“The Struggle Switch” أي “مفتاح الكفاح” فيديو للدكتور روس هاريس يستكشف كيف أنه يمكن عند ظهور المشاعر الصعبة في أفكارنا أن يفتح مفتاح الكفاح ونبدأ في الصراع مع ومحاولة دفع مشاعرنا بعيداً  
[youtube.com/watch?v=rCp116GCXI](https://youtube.com/watch?v=rCp116GCXI)

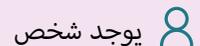
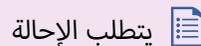
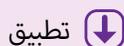
Anxiety Canada للمعلومات والموارد ومقاطع الفيديو وملفات بودكاست والدورات وغيرها الكثير  
[anxietycanada.com](https://anxietycanada.com)

“How to make stress your friend” أي “كيف تجعل من التوتر صديقاً لك” فيديو يستكشف كيفية رؤية التوتر كشيء إيجابي وفوائد طلب المساعدة من الآخرين للحد من التوتر  
[ted.com/talks/kelly\\_mcgonigal\\_how\\_to\\_make\\_stress\\_your\\_friend](https://ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend)

برنامج واي مايند (Y Mind) للقلق (للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 13 و18 عام) والذي يتم تقديمه في العديد من فروع واي إم سي أي المنتشرة في كافة أنحاء بريتش كولومبيا  
[ymca.ca/search?q=y+mind+BC](https://ymca.ca/search?q=y+mind+BC)

Bounce Back أي الاسترداد يقدم التدريب (يتطلب الإحالة)، وحدات على الإنترنت ومقاطع الفيديو (لا يتطلب الإحالة) لمساعدة الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 15 عام أو أكثر لعلاج القلق والاكتئاب، أو التوتر أو القلق  
[bouncebackbc.ca](https://bouncebackbc.ca)

Stresslr تطبيق الهاتف الذي [kelymentalhealth.ca/info/stresslr](https://kelymentalhealth.ca/info/stresslr)





## الكآبة

من الطبيعي أن تشعر بالحزن أو أن يكون مزاجك عاكراً في بعض الأحيان. الكآبة هي حالة مزاجية منخفضة والتي لا تتلاشى من نفسها وتجعل من الصعب أن تشعر بالسعادة أو تستمتع بالأشياء التي تكون معتاداً على القيام بها، مثل قضاء وقت مع الآخرين أو الاستمتاع بهواية. يؤثر الاكتئاب على دماغنا وأفكارنا ومشاعرنا وتركيزنا وأجسادنا، مثل قلة الطاقة، مشاكل في النوم، فقدان الشهية وأوجاع وآلام في الجسم.

كثيب لوصف تجربة التعامل مع الاكتئاب **"I Had a Black Dog, His Name was Depression"** أي **"كان لديّ كلب اسود، كان اسمه الكآبة"** فيديو يستخدم استعارة كلب [youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc](https://youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc)

هنا للمساعدة" التعامل مع الكآبة للشباب **Here to Help** أي [heretohelp.bc.ca/infosheet/for-youth-dealing-with-depression](https://heretohelp.bc.ca/infosheet/for-youth-dealing-with-depression)

Dealing with Depression أي التعامل مع الكآبة مهارات مضادات الاكتئاب للباحثين الموقع الإلكتروني **dwdonline.ca** وكتيب عمل يمكن طباعته مع معلومات ومهارات التأقلم لمنع الكآبة أو السيطرة عليها [www2.gov.bc.ca/assets/gov/health/managing-your-health/mental-health-substance-use/child-teen-mental-health/dealing\\_with\\_teen\\_depression\\_writable.pdf](https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/health/managing-your-health/mental-health-substance-use/child-teen-mental-health/dealing_with_teen_depression_writable.pdf)

**Bounce Back** أي الاسترداد يقدم التدريب (يتطلب الإحالة)، وحدات على الإنترنت ومقاطع الفيديو (لا يتطلب الإحالة) لمساعدة الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 15 عام أو أكثر لعلاج القلق والاكتئاب، أو التوتر أو القلق [bouncebackbc.ca](https://bouncebackbc.ca)

## التنوع العصبي

التنوع العصبي معناه بأننا جميعاً نختبر العالم ونفسره ونتفاعل معه بطرق فريدة. يختبر الشخص المتنوع عصبياً العالم ويفسره ويتفاعل معه بطرق قد لا تتناسب مع التوقعات المجتمعية أو العصبية. قد يواجه البعض صعوبات في الذاكرة، التعلم، اللغة والنطق، السلوك، المهارات الحركية، أو وظائف الدماغ الأخرى وقد يكون البعض أكثر عرضة لتحديات الصحة النفسية والعافية. اضطراب نقص الانتباه/فرط النشاط (ADHD)، اضطراب طيف التوحد (ASD)، عسر القراءة (الدسليكسيا)، متلازمة الكحول الجنينية (FASD)، الإعاقات الذهنية، تحديات العملية الحسية ومتلازمة توريت كلها أمثلة لحالات التنوع العصبي.

مجلة ADDitude مقال تم كتابته لدعم الأبوين لاستيعاب وقبول التنوع العصبي لطفلمهم  
[additudemag.com/neurodivergent-diagnosis-accept-your-child](http://additudemag.com/neurodivergent-diagnosis-accept-your-child)

Understood.org موارد وخدمات دعم لكي يزدهر الأشخاص الذين يتعلمون ويفكرون بطريقة مختلفة - في المدرسة، في العمل، وطوال حياتهم [understood.org](http://understood.org)

قسم الأطفال والشباب من ذوي الاحتياجات الخاصة (CYSN) في وزارة الأطفال وتنمية الأسرة (MCFD) معلومات وبرامج ومقدمي الخدمات الذين يمكنهم تقديم الدعم للأطفال والشباب ووالديهم/مقدمي رعايتهم  
[www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/child-behaviour-development/support-needs](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/child-behaviour-development/support-needs)

شبكة تقييم طيف التوحد في بريتيش كولومبيا (BC Autism Assessment Network) معلومات، موارد، لربط الأطفال والشباب وعائلاتهم بتقييمات طيف التوحد والسلوك الإنمائي المعقد  
[phsa.ca/our-services/programs-services/bc-autism-assessment-network](http://phsa.ca/our-services/programs-services/bc-autism-assessment-network)

مركز تطوير الطفل (Centre on the Developing Child) دليل الأنشطة لتعزيز وممارسة المهارات الوظيفية التنفيذية مع الأطفال من مرحلة الطفولة حتى المراهقة  
[developingchild.harvard.edu/resources/activities-guide-enhancing-and-practicing-executive-function-skills-with-children-from-infancy-to-adolescence](http://developingchild.harvard.edu/resources/activities-guide-enhancing-and-practicing-executive-function-skills-with-children-from-infancy-to-adolescence)

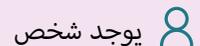
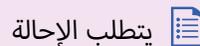
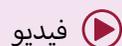
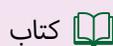
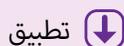
## اضطراب نقص الانتباه/فرط النشاط (ADHD)

يواجه معظم الناس صعوبة في التركيز أو الجلوس في وقت أو آخر. مع ذلك، يمكن أن يظهر اضطراب نقص الانتباه/فرط النشاط كتحديات مع فرط النشاط والسيطرة على الانفعالات، الحاجة إلى التحرك طوال الوقت، يعاني من صعوبة في التركيز، بدء المهام أو الانتهاء منها وتذكر الأشياء.

هنا للمساعدة (Here to Help) معلومات وموارد عن اضطراب نقص الانتباه/فرط النشاط (ADHD) في الأطفال والشباب  
[heretohelp.bc.ca/infosheet/attention-deficit-hyperactivity-disorder-in-children-and-youth](http://heretohelp.bc.ca/infosheet/attention-deficit-hyperactivity-disorder-in-children-and-youth)

Understood.org معلومات وموارد عن اضطراب نقص الانتباه/فرط النشاط (ADHD) واختلافات أخرى في التعلم والتفكير  
[understood.org/en/articles/what-is-adhd](http://understood.org/en/articles/what-is-adhd)

مجلة ADDitude مقالات، ندوات عبر الإنترنت وموارد عن اضطراب نقص الانتباه/فرط النشاط (ADHD) [additudemag.com](http://additudemag.com)



## الانتحار وإيذاء النفس غير الانتحاري

يمكن أن تتأثر بها سواء كانت تلك أفكارك أو أفعالك الخاصة أو خاصة بشخص آخر تعرفه. يمكن أن يكون من الصعب فهم لماذا تكون لديك أو لدى شخص تعرفه مثل هذه الأفكار وتجد صعوبة في التحدث عنها إذا كنت قلقاً بشأن كيف سيكون رد فعل الآخرين. إيذاء النفس غير الانتحاري (والذي يسمى أيضاً بإيذاء النفس) هو عندما يؤدي شخص ما نفسه جسدياً دون نيتهم الموت. يمكن أن يكون أيضاً لدى بعض الأشخاص الذين يؤذون أنفسهم أفكاراً انتحارية، ولكن ليس الكل، ويؤدي الأشخاص أنفسهم لأسباب مختلفة عديدة. إذا كنت تعرف شخصاً يعاني من أفكار انتحارية أو إيذاء النفس، من المهم إخبارهم بأنك تهتم بهم وأن تصغي إليهم دون حكم.

هاتف مساعدة الأطفال (Kids Help Phone) أشياء يجب معرفتها عن الانتحار  
[kidshelpphone.ca/get-info/suicide-important-things-to-know](http://kidshelpphone.ca/get-info/suicide-important-things-to-know)

فاوندرى بي سي (Foundry BC) معلومات وموارد عن إيذاء النفس  
[foundrybc.ca/resource/self-injury](http://foundrybc.ca/resource/self-injury)

هنا للمساعدة (Here to Help) معلومات وموارد عن إيذاء النفس  
[heretohelp.bc.ca/infosheet/self-harm](http://heretohelp.bc.ca/infosheet/self-harm)

Need2 معلومات عامة عن الانتحار  
[need2.ca/get-educated/general-suicide-information](http://need2.ca/get-educated/general-suicide-information)

Skin Pick تطبيق الهاتف الذي  
[skinpick.com/app](http://skinpick.com/app)  
Calm Harm تطبيق الهاتف الذي  
[calmharm.co.uk](http://calmharm.co.uk)

### إذا كنت أنت أو شخص تعرفه يمر بأزمة، يرجى الاتصال بـ:

9-8-8: اتصل هاتفياً أو عبر رسالة نصية على خط مساعدة أزمة الانتحار 9-8-8 على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع

خط هاتف المساعدة لخدمة الأمل في العافية 1-855-242-3310 والمتوفر على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع لجميع الشعوب الأصلية في كافة أنحاء كندا

الخط الساخن للانتحار (Suicide hotline) 1-800-SUICIDE أو 1-800-784-2433 والمتوفر على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع

خط هاتف المساعدة للأطفال (Kids Help Phone) اتصل على الرقم 1-800-668-6868 أو ارسل رسالة نصية إلى 686868 للحصول على دعم سري على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع؛ يمكن للشباب من الشعوب الأصلية إرسال كلمة "الأمم الأولى"، "الميتي" أو "الانويت" إلى الرقم 686868 لكي يتم تواصلهم مع المستجيبين للأزمات من الشعوب الأصلية إن توفر [kidshelpphone.ca](http://kidshelpphone.ca)

خط هاتف أزمات KUU-US للشعوب الأصلية 1-800-588-8717 (متاح لأبناء الشعوب الأصلية)

خط هاتف الأزمات لشعب الميتي (1-833-638-4722) 1-833-Metis-BC متاح على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع

9-1-1 أو قسم الطوارئ في المستشفى المحلي

## الصدمة

الصدمة هو المعنى الذي نلمسه من حادث يستحوذ علينا أو أكبر من أن نستطيع تحمله. يمكن الشعور بالصدمة من خلال حادث واحد أو العديد منها. يمكن أن يكون الشيء مؤلماً لشخص وغير مؤلم للآخرين ويمكن أن يظهر بعدة طرق مختلفة. الطريقة الأكثر فائدة لدعم الأشخاص الذين يعانون من الصدمة هو من خلال التعاطف والفضول.

كيتي للصحة النفسية (Kelty Mental Health) معلومات وموارد عن الصدمة واضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) [keltymentalhealth.ca/trauma-and-ptsd](https://keltymentalhealth.ca/trauma-and-ptsd)

حكمة الصدمة (The Wisdom of Trauma) فلم وثائقي من إخراج الدكتور جابور ماتي، يمكن المشاهدة عن طريق التبرع (ادفع ما تريد) [thewisdomoftrauma.com](https://thewisdomoftrauma.com)

معهد عقل الطفل (Child Mind Institute) دليل لمساعدة الأطفال على التأقلم بعد وقوع حادث مؤلم [childmind.org/guide/helping-children-cope-after-a-traumatic-event](https://childmind.org/guide/helping-children-cope-after-a-traumatic-event)

حزن الأطفال (Kids Grief) مورد مجاني على الإنترنت لمساعدة الوالدين في دعم أطفالهم عند قرب وفاة أو وفاة شخص في حياتهم [kidsgrief.ca](https://kidsgrief.ca)

## تعاطي المواد



عندما يعاني الناس من تحديات الصحة النفسية والعافية فإنهم قد يبدؤون في تعاطي أو زيادة تعاطي المواد أو يعانون من تحديات تتعلق بسوء استخدام مواد الإدمان. يمكن أن يؤثر أيضاً تجربة المواد أو تعاطي مواد الإدمان على الصحة النفسية والعافية.

معلومات وخدمة الإحالة المتعلقة بالكحول والمخدرات في بريتش كولومبيا (BC Alcohol and Drug Information and Referral Service) يمكن لأي شخص يتأثر بشكل مباشر أو غير مباشر باستخدام مواد الإدمان الاتصال على الرقم 604-660-9382 (في منطقة لوير مينلاند) أو 1-800-663-1441 (في أي مكان آخر في بريتش كولومبيا)

الخدمة الوطنية للاستجابة للجرعات الزائدة (NORS) خط هاتف ساخن سري يتولاه الأقران على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع للكنديين ويقدمون الدعم النابع من الحب والسري وغير الحكمي ويكون بإمكانهم ربط الناس مباشرة بالاستجابة في الحالات الطارئة في حالة سمية المواد 1-888-688-6677 [nors.ca](https://nors.ca)

الرفاهية في بي سي (Wellbeing BC) معلومات وموارد عن الحد من الأضرار لمقابلة الناس أينما كانوا للحد من الأضرار المحتملة بتعاطي المواد [wellbeing.gov.bc.ca/substance-use/harm-reduction](https://wellbeing.gov.bc.ca/substance-use/harm-reduction)

خدمات دعم الصحة النفسية وتعاطي المواد في بريتش كولومبيا (Mental Health & Substance Use Supports in B.C.) دليل على الإنترنت عن خدمات دعم تعاطي المواد المتوفرة في مجتمعك [www2.gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc](https://www2.gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc)

هيلث لينك بي سي (HealthLink BC) للمعلومات والموارد المتعلقة بتعاطي المواد [healthlinkbc.ca/mental-health-substance-use](https://healthlinkbc.ca/mental-health-substance-use)

كوكتييلات المخدرات (Drug Cocktails) حقائق ومعلومات حول خلط الأدوية والمواد الأخرى [drugcocktails.ca](https://drugcocktails.ca)

Lifeguard تطبيق الهاتف الذي [lifeguarddh.com](https://lifeguarddh.com)  
Brave تطبيق الهاتف الذي [brave.coop](https://brave.coop)

## الموارد التي تركز على الشعوب الأصلية



أمل في العافية (Hope for Wellness) خط هاتف المساعدة 1-855-242-3310 على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع ودردشة عبر الإنترنت [hopeforwellness.ca](http://hopeforwellness.ca)

نحن السكان الأصليون: فزع/ مخاوف كبيرة، برنامج دعم الوالد/مقدم الرعاية (We Are Indigenous: Big Worries/Fears, Parent/Caregiver Support Program) مورد مجاني لدعم عائلات الأمر الأولى، الميبي والانونيت في كافة أنحاء بريتش كولومبيا، والذين لديهم أطفال تتراوح أعمارهم بين 3 و12 عام والذين يعانون من فزع أو مخاوف كبيرة (القلق) [welcome.cmhacptk.ca/bigworries](http://welcome.cmhacptk.ca/bigworries)

هيئة صحة الأمر الأولى (FNHA) تقدم برامج صحية للأمر الأولى في كافة أنحاء بريتش كولومبيا. تشمل خدمات دعم الصحة النفسية والعافية على:

منافع الصحة النفسية (Mental Health Benefit) تمويل خدمات الاستشارة المقدمة من مقدمي رعاية الصحة النفسية المؤهلين [fnha.ca/benefits/mental-health](http://fnha.ca/benefits/mental-health)

خدمة طبيب اليوم الافتراضية (Virtual Doctor of the Day Service) مواعيد طبية افتراضية [fnha.ca/what-we-do/ehealth/virtual-doctor-of-the-day](http://fnha.ca/what-we-do/ehealth/virtual-doctor-of-the-day) أو 1-855-344-3800 (يوميًا من 8:30 صباحاً إلى 4:30 عصرًا)

Virtual Substance Use and Psychiatry Service أي خدمة تعاطي مواد الإدمان والطب النفسي الافتراضية بدون إحالات لدعم تعاطي المخدرات والإدمان، ومنسقا الطب النفسي والتشخيص والرعاية [fnha.ca/what-we-do/ehealth/virtual-substance-use-and-psychiatry-service](http://fnha.ca/what-we-do/ehealth/virtual-substance-use-and-psychiatry-service)

Métis Nation British Columbia أي شعب الميبي في بريتش كولومبيا برنامج تواصل الاستشارة لشعب الميبي والذي يقدم ما يصل إلى 10 جلسات استشارية مدة كل واحدة منها 60 دقيقة للمواطنين من شعب الميبي ومن جميع الفئات العمرية [mnb.ca/work-programs/programs-services/metis-counselling-connection-program](http://mnb.ca/work-programs/programs-services/metis-counselling-connection-program)

## الموارد التي تركز على مجتمع الميم (LGBTQ2S+)



العلاج للكوير في بي سي قائمة للمعالجين والعيادات المتخصصة لمجتمع الميم عين (LGBTQ2S+) في بريتش كولومبيا [whatsonqueerbc.com/woq-resources/lgbtq-therapy-counselling-support](http://whatsonqueerbc.com/woq-resources/lgbtq-therapy-counselling-support)

تريفير سبايس (Trevorspace) للتواصل مع شباب آخرين من مجتمع الميم (LGBTQ) ومن كافة أنحاء العالم والذين تتراوح أعمارهم بين 13 و24 عام [trevorspace.org](http://trevorspace.org)

كيو تشات (QChat) خط دعم الأقران وقاعدة بيانات للموارد للشباب من مجتمع الميم (2SLGBTQ+) في بريتش كولومبيا من السبت إلى الخميس ومن الساعة 6 مساءً إلى 9 مساءً [qchat.ca](http://qchat.ca)

كيوميونتي (Qmunity) معلومات وتعليم ومجموعات الدعم والاحالة والاستشارة للكوير، العابرين جنسياً وثنائي الروح (10) جلسات بأسعار مخفضة، من المحتمل وجود قائمة انتظار [qmunity.ca](http://qmunity.ca) أو 1-800-566-1170

ترانز كير بي سي للأطفال والشباب (TransCareBC Child & Youth) معلومات وموارد لربط الأشخاص مع الرعاية وخدمات الدعم الخاصة بالتأكد الجندري [phsa.ca/transcarebc](http://phsa.ca/transcarebc)

## موارد للشباب الذين هم أو كانوا تحت الرعاية



**Agedout** (أبجد أوت) معلومات خدمات الدعم والموارد الإضافية للشباب الذين هم أو كانوا تحت الرعاية    
agedout.com

مزايا الصحة النفسية والاستشارة 1500 دولار في السنة للشباب البالغين الذين يشاركون في برنامج SAJE    
www2.gov.bc.ca/assets/gov/family-and-social-supports/saje\_mental\_health\_and\_counselling\_benefit\_ya\_faq.pdf

تمويل مهارات الحياة والتدريب والروابط الثقافية    
11,000 دولار للشباب البالغين في برنامج الاتفاقيات مع الشباب البالغ (AYA) والذي يركز على تنمية مهارات الحياة  
www2.gov.bc.ca/assets/gov/family-and-social-supports/faq\_\_lstcc.pdf

## الموارد التي تركز على تعدد الثقافات

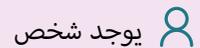
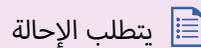


الصحة النفسية المتعددة الثقافات (Multicultural Mental Health) روابط إلى معلومات وموارد ملائمة ثقافياً عن الصحة النفسية والعافية   
multiculturalmentalhealth.ca

CAMH صفحات المعلومات لهؤلاء الأشخاص الذين يعانون والذين لا تكون اللغة الإنجليزية لغتهم الأولى   
camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/information-in-other-languages

خط هاتف المساعدة للشباب السود (Black Youth Helpline) خط هاتف مساعدة وخدمات متعددة الثقافات علي الصعيد الوطني للأطفال والشباب والعائلات وللأشخاص الذين يقدمون الدعم لهم للوصول إلى رعاية ملائمة ثقافياً     
blackyouth.ca أو 1-833-294-8650 (يوميًا من 9 صباحاً إلى 10 ليلاً)

العقول الصغيرة (UK) Young Minds معلومات عن كيف يمكن للعنصرية أن تؤثر سلباً على الصحة النفسية ودليل لدعم الوالدين ومقدمي الرعاية لدعم الأطفال والشباب الذين يعانون من العنصرية   
youngminds.org.uk/parent/parents-a-z-mental-health-guide/racism-and-mental-health



## الموارد التي تركز على الوالدين ومقدمي الرعاية



كونك أحد الوالدين هو أمر صعب، وخاصة عندما يعاني طفلك من تحديات الصحة النفسية والعافية، وتشعر بأنك قد جربت كل ما يمكنك التفكير فيه لمساعدتهم. إن أخذ الوقت اللازم لدعم صحتك النفسية الخاصة وعافيتك من خلال الوصول إلى الموارد وخدمات الدعم سوف يفيدك ويفيد أسرتك.

### الوقاية والتدخل المبكر للصحة النفسية

مكتبة موارد عبر الإنترنت (Online resource library) موارد للعائلات والمربين والتربويين والأخصائيين الآخرين     
[healthymindsbc.gov.bc.ca/resources](http://healthymindsbc.gov.bc.ca/resources)

دورات تعليمية إلكترونية عبر الإنترنت (eLearning Online courses) دورات ذاتية الخطى مجانية للمربين والتربويين والأخصائيين الآخرين مع معلومات واستراتيجيات قائمة على الأدلة عن الصحة النفسية لمساعدتهم في دعم الأطفال والشباب وعائلاتهم   
[healthymindsbc.gov.bc.ca/elearning](http://healthymindsbc.gov.bc.ca/elearning)

### التواصل والعلاقات

بريني براون عن العاطفة (Brené Brown on Empathy) فيديو عن استكشاف معنى وأفعال العاطفة   
[youtu.be/1Ewvqu369Jw](https://youtu.be/1Ewvqu369Jw)

أساسيات الصحة النفسية (Mental Health Foundations) معلومات وتدريب للصحة النفسية والعافية المركزة عاطفياً والخاصة بالوالدين ومقدمي الرعاية   
[mentalhealthfoundations.ca](http://mentalhealthfoundations.ca)

تواصل الوالدين (Connect Parenting) هو برنامج قائم على التعلق للوالدين ومقدمي الرعاية ويتم تقديمه افتراضياً ومحلياً في كافة أنحاء بريتش كولومبيا    
[connectattachmentprograms.org](http://connectattachmentprograms.org)

### القلق

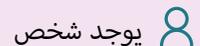
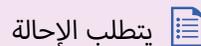
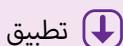
استراتيجيات القلق اليومية للمربين (EASE) برنامج للوالدين ومقدمي الرعاية   
[healthymindsbc.gov.bc.ca/resources/ease-at-home-4-7-collection](http://healthymindsbc.gov.bc.ca/resources/ease-at-home-4-7-collection) (الصفوف من مرحلة رياض الأطفال إلى الصف السابع) و  
[healthymindsbc.gov.bc.ca/resources/ease-at-home-8-12-collection](http://healthymindsbc.gov.bc.ca/resources/ease-at-home-8-12-collection) (الصفوف من 8 إلى 12) (بلغات متعددة)

Anxiety Canada دورة مجانية عبر الإنترنت، خطة القلق الخاصة بي (My Anxiety Plan)، للوالدين ومقدمي الرعاية الذين يقدمون الدعم للأطفال أو اليافعين القلقين   
[maps.anxietycanada.com/courses/anxiety-plan-children-teens](http://maps.anxietycanada.com/courses/anxiety-plan-children-teens)

والدان واثقان: أطفال مزدهرون (Confident Parents: Thriving Kids) يدعم برنامج القلق الوالدين ومقدمي الرعاية والذين لديهم أطفال (تتراوح أعمارهم بين 3 و12) يعانون من القلق (يتطلب الإحالة)      
[welcome.cmhacptk.ca/anxiety](http://welcome.cmhacptk.ca/anxiety)

بادر باستعارة كتاب القلق "Worry Dragon" أي "تئين القلق" مجاناً   
[kelymentalhealth.ca/twd](http://kelymentalhealth.ca/twd)

تreatment of Childhood and Adolescent Anxiety أي "علاج قلق الطفولة والمراهقين" كتاب بقلم إيلي ليوويتز يقدم استراتيجيات عملية قائمة على الأدلة وقائمة على النظرية للوالدين لكي يقدموا الدعم للأطفال والشباب الذين يعانون من القلق 



## التحديات السلوكية والاضطراب العاطفي

عندما يكون لدى طفلك سلوكيات صعبة لا تتطابق مع التوقعات، مثل الانفجارات العاطفية، عدم الإصغاء، العنف والعجز عن السيطرة على الانفعالات، يكون من السهل التركيز على السلوك. رغم ذلك، غالباً ما تكون هذه علامات على عدم قدرتهم على التأقلم مع أو تنظيم مشاعرهم بطرق مقبولة اجتماعياً. يكون من المفيد لكما تحديد الاحتياجات الأساسية وراء سلوكهم. حاول البدء من خلال الافتراض بأنهم يعملون كل ما في وسعهم في هذه اللحظة، تواصل معهم لتسمية مشاعرهم والتحقق من صحتها وتحديد احتياجاتهم.

الصحة النفسية للأطفال والشباب (10 - CYMH) إرشادات لزيادة التعاون فيديو من اخراج أخصائي الصحة النفسية للأطفال والشباب [youtube.com/watch?v=jLiO13QteFk](https://youtube.com/watch?v=jLiO13QteFk)

Rolling with ADHD أي التدرج مع اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه دورة تشمل 8 وحدات للوالدين ولمقدمي الرعاية للأطفال والشباب الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه [healthymindslearning.ca/rollingwith-adhd](https://healthymindslearning.ca/rollingwith-adhd)

كيلتي للصحة النفسية (Kelty Mental Health) موارد مقترحة لدعم الأطفال والشباب الذين لديهم سلوكيات صعبة [keltymentalhealth.ca/collection/keltys-recommended-resources-behavioural-challenges](https://keltymentalhealth.ca/collection/keltys-recommended-resources-behavioural-challenges)

Lives in the Balance أي الأرواح على المحك معلومات وموارد تركز على نموذج الحلول التعاونية والاستباقية للمساعدة في تحديد المشاكل الأساسية فيما يتعلق بالسلوك الغريب وتقديم طرق لحلها بطريقة تعاونية واستباقية [livesinthebalance.org/walking-tour](https://livesinthebalance.org/walking-tour)

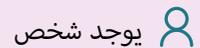
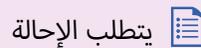
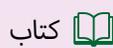
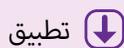
No Drama Discipline: The Whole-Brained Way to Calm the Chaos and Nurture Your Child's Developing Mind  أي "لا تأديب درامي: الطريقة الكاملة لتهدئة الفوضى ورعاية عقل طفلك النامي" كتاب من تأليف دانييل سيغال (لحين سن 12 عام) ورقة الثلجة [drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/10/NDD-Refrigerator-Sheet.pdf](https://drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/10/NDD-Refrigerator-Sheet.pdf) موجز ملخص [drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/09/A-Note-to-Our-Childs-Caregivers-.pdf](https://drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/09/A-Note-to-Our-Childs-Caregivers-.pdf)

معهد عقل الطفل (Child Mind Institute) تقنيات لمساعدة الأطفال على تنظيم عواطفهم وسلوكهم الانفجاري [childmind.org/article/how-to-help-children-calm-down](https://childmind.org/article/how-to-help-children-calm-down)

BC Association of Clinical Counsellors أي "رابطة بريتش كولومبيا للمستشارين الاكلينيكيين" مقال حول كيف يمكن للمصادقة أن تعزز الاتصال مع أحبائك [bcacc.ca/how-validation-can-enhance-connection-with-your-loved-ones](https://bcacc.ca/how-validation-can-enhance-connection-with-your-loved-ones)

Scattered Minds: The Origins and Healing of Attention Deficit Disorder أي "عقول مشتتة: أصول اضطراب نقص الانتباه وشفائه" كتاب من تأليف غابور ماتي، دليل لفهم وعلاج وشفاء اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه (ADHD)

Confident Parents: Thriving Kids أي والدان واثقان: أطفال مزدهرون هو برنامج يدعم برنامج القلق الوالدين ومقدمي الرعاية والذين لديهم أطفال (تتراوح أعمارهم بين 3 و 12) يعانون من القلق (يتطلب الإحالة) [welcome.cmhacptk.ca/anxiety](https://welcome.cmhacptk.ca/anxiety)



## الكآبة

eMentalHealth أي الصحة النفسية الإلكترونية معلومات للوالدين ومقدمي الرعاية عن الكآبة في الأطفال والشباب  
ementalhealth.ca/Canada/Depression-in-Children-and-Youth-Information-for-Parents-and-Caregivers/index.  
php?m=article&ID=8879

## السنوات المبكرة

The Early Years أي السنوات المبكرة معلومات وموارد عن الصحة النفسية والعافية يتم تقديمها من خلال جمعية  
الوالدين الكفيلين في بريتش كولومبيا (BC Foster Parent Association) وخط هاتف الوالد الكفيل  
bcfosterparents.ca/the-early-years

البداية القوية في بي سي (StrongStart BC) برامج مجانية للتعليم المبكر للأطفال من الذين تتراوح أعمارهم بين 0 و5 أعوام  
www2.gov.bc.ca/gov/content/education-training/early-learning/support/programs/strongstart-bc

The Whole Brain Child أي الطفل كله دماغ كتاب بقلم دانييل سيغال (يُرَكِّز على الطفل من سن الولادة وحتى 12) ورقة الثلاثية  
موجز مختصر WBC-Refrigerator-Sheet.pdf/10/drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020  
A-Note-to-Our-Childs-Caregivers-.pdf/09/drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020

## الصحة النفسية العامة والعافية

Family Smart أي الأسرة الذكية معلومات ودعم الأقران وموارد أخرى عن الصحة النفسية والعافية للوالدين ومقدمي الرعاية  
familysmart.ca

## التوجه الجنسي والهوية الجندرية

Pflag Canada أي موارد ودعم الأقران للوالدين ومقدمي الرعاية لكي يمكنهم دعم أطفالهم وشبابهم من مجتمع الميم  
(LGBTQ2S+) pflagcanada.ca)

## الانتحار وإيذاء النفس غير الانتحاري

الانتحار هو مصدر قلق بالغ. من الإيجابي أن يتحدث طفلك/ولديك الشاب عن صراعاته بدلاً من إبقائها في داخلهم. ومع ذلك، بغض النظر عما إذا كان يتحدث إليك حول هذا الموضوع أم لا، إذا كنت قلقاً من أنه قد يكون انتحارياً، فمن المهم جداً أن تطلب الدعم.

هيلث لينك بي سي (HealthLink BC) معلومات وموارد عن انتحار الشباب

[healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/relationships-and-emotional-health/warning-signs-suicide-children-and-teens](https://healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/relationships-and-emotional-health/warning-signs-suicide-children-and-teens)

كيلتي للصحة النفسية (Kelty Mental Health) معلومات وموارد عن الانتحار [keltymentalhealth.ca/suicide](https://keltymentalhealth.ca/suicide)

كيلتي للصحة النفسية (Kelty Mental Health) ملف بودكاست لتبادل المعلومات مع أفراد الأسرة عن إيذاء النفس [keltymentalhealth.ca/podcasts2e1](https://keltymentalhealth.ca/podcasts2e1)

### إذا كنت أنت أو شخص تعرفه يمر بأزمة، يرجى الاتصال بـ:

9-8-8: اتصل هاتفياً أو عبر رسالة نصية على خط مساعدة أزمة الانتحار 9-8-8 على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع

خط هاتف المساعدة لخدمة الأمل في العافية 1-855-242-3310 والمتوفر على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع لجميع الشعوب الأصلية في كافة أنحاء كندا

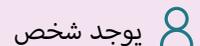
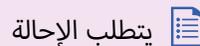
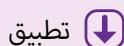
الخط الساخن للانتحار (Suicide hotline) 1-800-SUICIDE أو 1-800-784-2433 والمتوفر على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع

خط هاتف المساعدة للأطفال (Kids Help Phone) اتصل على الرقم 1-800-668-6868 أو ارسل رسالة نصية إلى 686868 للحصول على دعم سري على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع؛ يمكن للشباب من الشعوب الأصلية إرسال كلمة "الأمم الأولى"، "الميتي" أو "الانويت" إلى الرقم 686868 لكي يتم تواصلهم مع المستجيبين للأزمات من الشعوب الأصلية إن توفر [kidshelpphone.ca](https://kidshelpphone.ca)

خط هاتف أزمات KUU-US للشعوب الأصلية 1-800-588-8717 (متاح لأبناء الشعوب الأصلية)

خط هاتف الأزمات لشعب الميتي (1-833-638-4722) 1-833-Metis-BC متاح على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع

9-1-1 أو قسم الطوارئ في المستشفى المحلي



## إذا كنت تشعر بسوء حالتك أو تحتاج إلى التواصل مع شخص ما



لا تقلل من قوة الاطمئنان على أحوال طفلك أو ولدك الشاب و/أو نفسك. إذا كنت تشعر بسوء، تواصل مع العيادة المحلية للصحة النفسية للأطفال والشباب (CYMH) و/أو أحد هواتف المساعدة التالية:



يمكن للأطفال وشباب وعائلات الشعوب الأصلية أيضاً زيارة:  
[gov.bc.ca/ChildYouthMentalHealthIntakeClinics](http://gov.bc.ca/ChildYouthMentalHealthIntakeClinics)



لمعرفة عناوين عيادات تسجيل الدخول المنتشرة في كافة أنحاء بريتيش كولومبيا، اتصل على الرقم 811 أو بادر بزيارة:  
[gov.bc.ca/IndigenousChildYouthMentalHealthServices](http://gov.bc.ca/IndigenousChildYouthMentalHealthServices)

أمل في العافية (Hope for Wellness) خط هاتف المساعدة 1-855-242-3310 على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع ودردشة عبر الإنترنت [hopeforwellness.ca](http://hopeforwellness.ca)



هاتف مساعدة الأطفال (Kids Help Phone) اتصل على الرقم 1-800-668-6868 أو ارسل رسالة نصية إلى 686868 للحصول على دعم سري على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع؛ يمكن للشباب من الشعوب الأصلية ارسال كلمة "الأمم الأولى"، "الميتي" أو "الانويت" إلى الرقم 686868 لكي يتم تواصلهم مع المستجيبين للأزمات من الشعوب الأصلية إن توفر [kidshelpphone.ca](http://kidshelpphone.ca)



الشباب في بريتيش كولومبيا (Youth in BC) خدمات للشباب على الإنترنت، بما في ذلك الدردشة عبر الإنترنت (من 12 ظهراً إلى 1 صباحاً) [YouthinBC.com](http://YouthinBC.com)



يوت سبائس (Youth Space) دردشة عبر الإنترنت أو رسالة نصية إلى 778-783-0177 (من 6 صباحاً إلى منتصف الليل) [youthspace.ca](http://youthspace.ca)



## إذا كنت في أزمة وتحتاج إلى مساعدة فورية



إذا كنت أنت أو طفلك/ ولدك الشاب يمر بأزمة، يرجى الاتصال بـ:

9-8-8: اتصل هاتفياً أو عبر رسالة نصية على خط مساعدة أزمة الانتحار 9-8-8 على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع  
خط هاتف المساعدة لخدمة الأمل في العافية 1-855-242-3310 والمتوفر على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع لجميع الشعوب الأصلية في كافة أنحاء كندا



الخط الساخن للانتحار (Suicide hotline) 1-800-SUICIDE أو 1-800-784-2433 والمتوفر على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع



خط هاتف المساعدة للأطفال (Kids Help Phone) اتصل على الرقم 1-800-668-6868 أو ارسل رسالة نصية إلى 686868 للحصول على دعم سري على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع؛ يمكن للشباب من الشعوب الأصلية ارسال كلمة "الأمم الأولى"، "الميتي" أو "الانويت" إلى الرقم 686868 لكي يتم تواصلهم مع المستجيبين للأزمات من الشعوب الأصلية إن توفر [kidshelpphone.ca](http://kidshelpphone.ca)



خط هاتف أزمات KUU-US للشعوب الأصلية 1-800-588-8717 (متاح لأبناء الشعوب الأصلية)



خط هاتف الأزمات لشعب الميتي (1-833-638-4722) 1-833-Metis-BC متاح على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع



9-1-1 أو قسم الطوارئ في المستشفى المحلي



يوجد شخص الانترنت يتطلب الإحالة فيديو كتاب تطبيق هاتف



Ministry of  
Children and Family  
Development