

هل أنت قلق على صحة طفلك، أو صحة صديقك، أو صحتك النفسية؟

هناك أماكن تقدم الدعم بما
في ذلك العيادة المحلية للصحة
النفسية للأطفال والشباب (CYMH)



إذا ساءت مخاوفك، يرجى الاتصال بالعيادة المحلية للصحة النفسية للأطفال والشباب من الإثنين إلى الجمعة | من 9 صباحاً إلى 4 عصرًا *

* قد تكون بعض العيادات مغلقة ما بين الساعة 12 ظهراً إلى 1 من بعد الظهر لتناول طعام الغداء. يرجى التحقق من عيادتك المحلية للصحة النفسية للأطفال والشباب لمعرفة الساعات المحددة للعمل.

إذا كنت بحاجة إلى الدعم خارج ساعات عمل العيادة، يرجى التواصل
مع واحدة من خدمات الدعم التالية:

خط هاتف مساعدة الأطفال

رسالة فورية: kidshelpphone.ca
رسالة نصية: أرسل كلمة
CONNECT إلى 686868
خط هاتف على مدار 24 ساعة في
اليوم و7 أيام في الأسبوع:
1-800-784-2433

خط هاتف الأزمات في بريتش

كولومبيا على مدار 24 ساعة في
اليوم و7 أيام في الأسبوع
خط هاتف على مدار 24 ساعة في اليوم و7
أيام في الأسبوع: 1-800-SUICIDE
(1-800-784-2433)
الموقع الإلكتروني: crisiscentre.bc.ca

9-8-8: خط هاتف المساعدة في

أزمات الانتحار
اتصل هاتفياً أو عبر رسالة نصية
على مدار الساعة على الرقم: 9-8-8
الموقع الإلكتروني: 988.ca

خط هاتف الأزمات KUU-US

(دعم للسكان الأصليين)
خط هاتف على مدار 24 ساعة في اليوم و7
أيام في الأسبوع: 1-800-588-8717
الموقع الإلكتروني: kuu-uscrisisline.com

خط هاتف المساعدة

لخدمة الأمل في العافية
(الشعوب الأصلية في كافة أنحاء كندا)
خط هاتف على مدار الساعة:
1-855-242-3310
الموقع الإلكتروني: hopeforwellness.ca

Youthspace (يوث سبايس)

(من 6 مساءً إلى 12 ليلاً حسب توقيت
المحيط الهادي)
رسالة فورية: youthspace.ca
رسالة نصية: 778-783-0177

موارد وخدمات دعم إضافية مفيدة

فاميلي سمارت دعم الأقران للشباب والوالدين

يتضمن أفراد من ذوي الخبرة الشخصية في الوصول إلى الصحة النفسية للأطفال والشباب، الذين يمكنهم تقديم الدعم وتصفح النظام، عبر الهاتف، الدردشة عبر الفيديو أو شخصياً، بدون قائمة انتظار.

الموقع الإلكتروني: familysmart.ca/parent-peer-support

فاوندرى بي سي

يقدم مجموعة متنوعة من الخدمات الصحية (بما في ذلك خدمات الصحة النفسية) للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و24 عام، افتراضياً وشخصياً بدون موعد مسبق.

الموقع الإلكتروني: foundrybc.ca و foundrybc.ca/virtual

مركز كيلتي لموارد الصحة النفسية

مركز موارد على مستوى المقاطعة يقدم معلومات ودعم الأقران عن الصحة النفسية وتعاطي المخدرات.

الموقع الإلكتروني: keltymentalhealth.ca

ما هي خدمات الصحة النفسية للأطفال والشباب (CYMH)؟

تقدم عيادة الصحة النفسية للأطفال والشباب خدمات
مستجيبة ثقافياً وشاملة وترتكز على الأسرة لأطفال وشباب
الشعوب الأصلية وغير الأصلية الذين لديهم احتياجات
الصحة النفسية والعافية التي تؤثر على حياتهم اليومية.
تكون الخدمات محدودة زمنياً استناداً إلى الحاجة.



مركز الأزمات

للحصول على الدعم على مدار 24 ساعة في
اليوم و7 أيام في الأسبوع اتصل هاتفياً أو عبر
رسالة نصية على خط هاتف المساعدة في أزمات
الانتحار على الرقم 9-8-8 من أي مكان في كندا.

إذا كنت تشعر بعدم الأمان أو قد فعلت بالفعل
شيئاً لإيذاء نفسك، يرجى الاتصال
على الرقم 911 أو اذهب فوراً
إلى أقرب قسم للطوارئ أو قسم
الرعاية العاجلة.



LGBTQ2S+
inclusive



BRITISH
COLUMBIA

Ministry of
Children and Family
Development

ماذا يحدث بعد تسجيل بيانات الدخول؟

- في نهاية التسجيل، سوف يعطيك الطبيب خطة الخدمة - والتي هي عبارة عن وثيقة تلخص ما ناقشته، بالإضافة الى معلومات عن الموارد الإضافية والخطوات التالية.
- يتم انشاء خطة الخدمة بناءً على مخاوفك واحتياجاتك الفريدة ويجوز أن يشمل ذلك التوصية بما يلي:



خدمات الصحة النفسية للأطفال والشباب:

- إذا حدد أخصائي تسجيل بيانات الدخول بأنه سيكون من المفيد لك الوصول إلى خدمات الصحة النفسية للأطفال والشباب، سيقدم لك المزيد من المعلومات عن خدمات محددة قد تناسب احتياجاتك بشكل أفضل.
- سيعتمد توقيت موعدك الأول على مدى خطورة مخاوفك، الخدمات المتوفرة، ووقت الانتظار الحالي. إذا كان ذلك ممكناً، سيتم مشاركة وقت الانتظار المتوقع معك.
- إذا تغيرت الأمور في حياتك أو ازدادت تحدياتك بينما تنتظر الخدمات، اتصل بعيادة الصحة النفسية للأطفال والشباب وأخبرهم ذلك فوراً. قد يكون من الممكن بدء الخدمات في وقت أقرب.

- أو -

خدمات أخرى في المجتمع:

- إذا حدد أخصائي تسجيل بيانات الدخول بأنه قد تكون خدمات أخرى في مجتمعك مناسبة لك بشكل أفضل، سيقوم بمناقشة ذلك معك وإما سيقوم بإحالتك أو إعطائك المعلومات لكي تتواصل مع الخدمات بشكل مستقل.

كيف يمكن الوصول إلى الخدمات من خلال عيادة الصحة النفسية للأطفال والشباب؟

- يمكن للشباب الوصول إلى خدمات الصحة النفسية للأطفال والشباب دون إشراك والديهم أو مقدمي الرعاية، ومع ذلك فإن مشاركة الوالدين/ مقدمي الرعاية ذات قيمة في كثير من الحالات، لذلك يتم تشجيعه عندما يكون ذلك ممكناً.
- سيحتاج الأطفال الأصغر سناً إلى دعم الوالد أو مقدم الرعاية للوصول إلى خدمات الصحة النفسية للأطفال والشباب (CYMH).
- الخدمات تتم بمبادرة من خلال الحضور إلى عيادة الصحة النفسية للأطفال والشباب (CYMH) لتسجيل بيانات الدخول. قد تتغير أوقات الدوام لذلك نرجو أن تتصل قبل الحضور (أنظر إلى عنوان الموقع الإلكتروني ورمز الاستجابة السريعة الموجود في أدناه).
- يمكن أيضاً الوصول إلى خدمات CYMH في بعض مواقع فاوندرى



لمعرفة مواقع العيادات المنتشرة في كافة أنحاء بريتش كولومبيا، اتصل على الرقم 811 أو بادر بزيارة:

gov.bc.ca/ChildYouthMentalHealthIntakeClinics



يمكن للأطفال وشباب وعائلات السكان الأصليين أيضاً زيارة:

gov.bc.ca/IndigenousChildYouthMentalHealthServices

ما هو تسجيل بيانات الدخول؟

- يعتبر تسجيل بيانات الدخول فرصة للأخصائي في معرفتك والاستماع إلى مخاوفك، من المهم أن تخبر أخصائي تسجيل البيانات بقدر ما تستطيع لكي تحددوا نوع الدعم الذي قد تحتاج إليه.
- أثناء تسجيل بيانات الدخول، ستقدم معلومات عن مخاوفك الحالية للصحة النفسية والعافية وتعبئة بعض الأوراق والاستبيانات.
- إذا لم تكن تفهم شيئاً أو ترغب في معرفة المزيد، تعتبر عملية تسجيل البيانات فرصة عظيمة لطرح أي أسئلة قد تكون لديك.

كيف يمكن لعيادة الصحة النفسية للأطفال والشباب تقديم المساعدة؟

إذا كنت أنت أو أحد أحبائك تشعر بالحنن، القلق، الغضب، التوتر أو أية تحديات أخرى للصحة النفسية أو العافية والتي تؤثر على حياتك اليومية، عيادة CYMH موجودة هنا لتقديم الدعم لك. نحن نقدم خدمات متنوعة والتي يمكنها تلبية احتياجاتك واحتياجات طفلك.

تشمل خدمات CYMH دون حصر على:

- تقييمات الصحة النفسية لكي تفهم بشكل أفضل كيف تؤثر أعراضك على نوعية حياتك.
- العلاج بما في ذلك بشكل فردي، في مجموعة وللعائلات.
- الأدوية: التي تم وصفها من قبل الطبيب النفسي (عند الضرورة).
- خدمات متكاملة من أجل خلق مجتمع رعاية مع أسرته، مقدم الرعاية الأولية (الطبيب، الممرض الممارس)، الطبيب النفسي، المعالج التقليدي، الممارسين الآخرين للصحة النفسية، و/أو مستشارو مدرستك (فقط بعد موافقتك).
- عياداتنا مزودة بأطباء الصحة النفسية، علماء النفس والأطباء النفسيين.

خدمات عيادة الصحة النفسية للأطفال والشباب مجانية وسرية، ونرحب بمشاركة الوالد/المرابي (ولكنها اختيارية للشباب).

