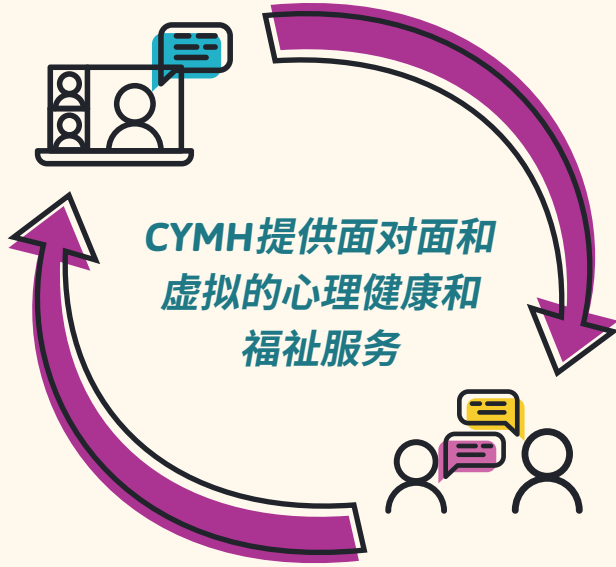


儿童和青少年心理健康 (CYMH) 诊所提供哪些服务?

CYMH为心理健康和福祉需求影响到本人日常生活的原住民及非原住民儿童和青少年提供文化响应、具有包容性和以家庭为中心的服务。服务是根据需要而有时间限制的。



危机中心

如需每周7天, 每天24小时支持, 可从加拿大任何地方致电或发送短信至自杀危机求助专线9-8-8。

如果您感到不安全或已经做了伤害自己的事, 请致电9-1-1, 或立即前往最近的急诊部或紧急医疗中心。



如果您的忧虑变得更糟, 请于周一至周五联络您当地的CYMH诊所 | 上午9:00 – 下午4:00*

*有些诊所可能会在中午至下午1:00点午饭时间休息。请向您当地的CYMH诊所查询, 了解确切的工作时间。

如果您在诊所工作时间之外需要支持, 请联络以下支持资源之一

BC 24/7 危机专线

每周7天, 每天24小时服务,
致电: 1-800-SUICIDE
(1-800-784-2433)
网站: crisiscentre.bc.ca

KUU-US 危机专热线

(为原住民提供的支持)
每周7天, 每天24小时服务,
致电: 1-800-588-8717
网站: kuu-uscrisisline.com

Youthspace

(太平洋标准时间
下午6:00至凌晨12:00)
即时通讯 (IM): youthspace.ca
短信 (Text): 778-783-0177

Kids Help Phone

(儿童求助电话)
即时通讯: kidshelpphone.ca
短信: 发送短信“CONNECT”至 686868
每周7天, 每天24小时服务,
致电: 1-800-784-2433

9-8-8: Suicide Crisis Helpline

(自杀危机求助专线)
每周7天, 每天24小时服务,
致电或发送短信: 9-8-8
网站: 988.ca

Hope for Wellness

求助专线 (适用于加拿大各地的原住民)
每周7天, 每天24小时服务,
致电: 1-855-242-3310
Website: hopeforwellness.ca

其他有用的资源和支持

FamilySmart家长/青少年同伴支持

包括拥有获得CYMH服务第一手经验的人员, 他们可以通过电话、视频聊天或面对面地提供支持和系统导航, 无等待名单。

网站: familysmart.ca/parent-peer-support

Foundry BC

通过虚拟和无需预约方式为12至24岁的青少年提供各种健康 (包括心理健康) 服务。

网站: foundrybc.ca 和 foundrybc.ca/virtual

Kelty Mental Health Resource Centre

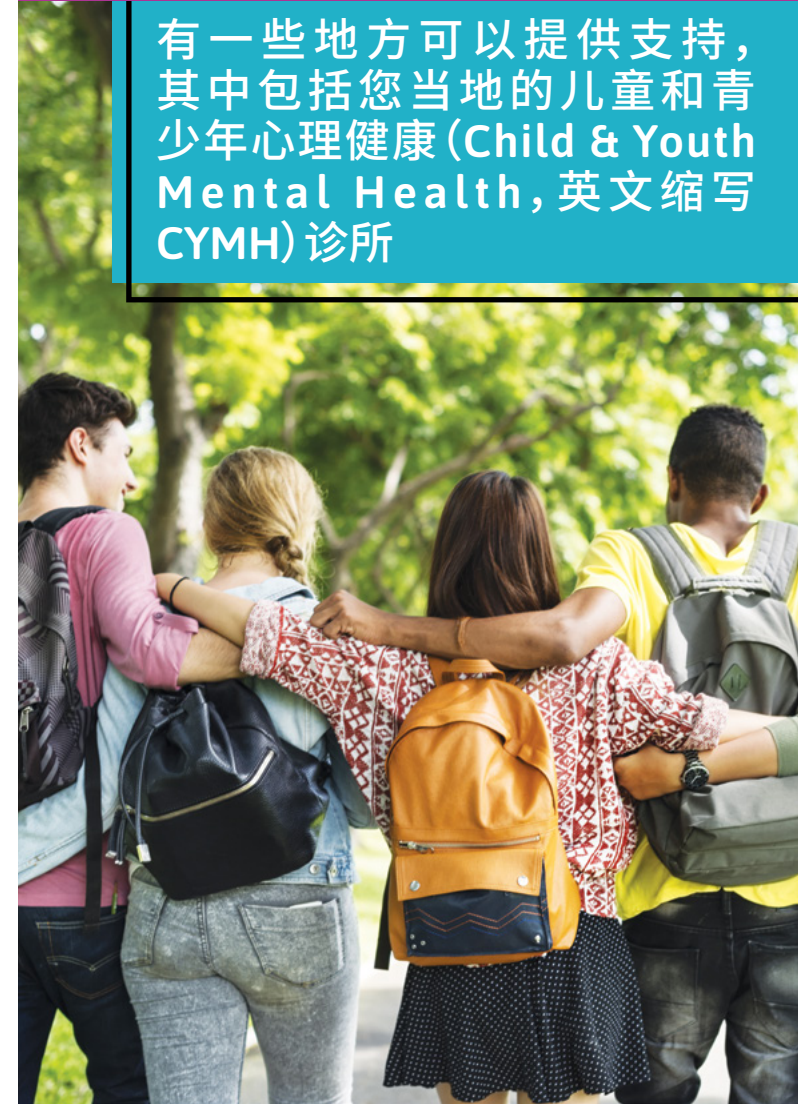
省级心理健康资源中心, 可提供心理健康和致瘾物使用方面的信息和同伴支持。

网站: keltymentalhealth.ca

[Chinese Simplified]

担心您的孩子、朋友或您自己的心理健康吗?

有一些地方可以提供支持, 其中包括您当地的儿童和青少年心理健康 (Child & Youth Mental Health, 英文缩写 CYMH) 诊所



Ministry of
Children and Family
Development



CYMH能如何提供帮助？

如果您或您的亲人感到悲伤、担心、愤怒、压力，或者有其他影响到日常生活的心理健康或福祉方面的挑战，CYMH可随时为您提供支持。我们提供各种服务来满足您和/或您孩子的需求。

CYMH提供的服务包括但不限于：

- 心理健康评估，旨在更好地了解您的症状影响您的生活质量的程度。
- 治疗，包括一对一、小组方式和针对家庭的治疗。
- 药物，由精神科医生开处方（必要时）。
- 综合服务，以便与您的家人、初级保健提供者（医生/执业护士）、精神科医生、传统治疗师、其他心理健康从业者和/或您的学校辅导员（但必须征得同意）一起建立一个护理社群。

我们的诊所配有心理健康临床医生、心理学家和精神科医生。

**CYMH服务是免费和保密的，
并欢迎家长/照顾者参与
(但可由青少年选择)。**



如何通过CYMH获得服务？

- 青少年可以在没有家长/照顾者参与的情况下获得CYMH服务，但在许多情况下，家长/照顾者的参与很有价值，因此在可能的情况下我们鼓励这样做。
- 年幼的孩子需要有家长/照顾者的支持才能获得CYMH服务。
- 服务从参加CYMH受理诊所(Intake Clinic)开始。时间可能会有所不同，因此请在参加之前致电(请参阅下面的URL和二维码)。
- 在某些Foundry办公地点也可以获得CYMH服务。

如需了解卑诗省各地的受理诊所(Intake Clinic)地点，请致电811，或访问：
gov.bc.ca/ChildYouthMentalHealthIntakeClinics



原住民儿童、青少年和家庭还可以访问：
gov.bc.ca/IndigenousChildYouthMentalHealthServices



什么是受理？

- 受理是临床医生了解您并倾听您的忧虑的机会。尽可能多地告诉受理临床医生情况是非常重要的，这样你们就可以共同确定您可能需要的支持类型。
- 在受理过程中，您将提供有关您目前的心理健康和福祉方面问题的信息，并完成一些文件和调查问卷。
- 如果您不明白某些内容或想了解更多信息，那么受理过程就是向我们提出任何疑问的绝佳机会。

受理之后会发生什么？

- 受理结束时，临床医生会给您一个服务计划，该文件概括了你们讨论过的内容，以及有关其他资源和后续步骤的信息。
- 该服务计划是根据您的疑虑和独特需求制定的，可能包括以下建议：



CYMH服务：

- 如果受理临床医生认为获得CYMH服务对您有帮助，他们将提供更多有关最适合您需求的具体服务信息。
- 您的第一次预约时间将取决于您的忧虑的严重程度、可提供的服务以及当前的等候时间。如果可能，我们将与您分享预计的等候时间。
- 如果在等候服务期间您的生活发生变化或您的挑战加剧，请致电CYMH诊所并立即告知他们。服务有可能会更早开始。

- 或者 -

社区的其他服务：

- 如果受理临床医生认为您所在社区的其他服务可能更适合，他们将和您讨论这一点，并进行转介或向您提供信息，以便您可以独自联系这些服务。