

# نگران سلامت روان فرزند، دوستان یا خودتان هستید؟

به منظور حمایت از شما، مراکزی از جمله  
کلینیک‌های سلامت روان کودک و نوجوان  
(CYMH) در محل شما وجود دارد



در صورت شدیدتر شدن نگرانی‌هایتان، لطفاً با  
کلینیک CYMH محل خود، دوشنبه تا جمعه |  
از 9 صبح تا 4 بعدازظهر تماس بگیرید.\*

\* برخی کلینیک‌ها ممکن است بین ساعت 12 تا 1 بعدازظهر برای نهار بسته باشند.  
لطفاً ساعات دقیق کلینیک CYMH محل خود را چک کنید.

چنانچه خارج از ساعات کاری کلینیک به کمک نیاز دارید، با یکی از  
منابع پشتیبانی زیر تماس بگیرید:

تلفن کمک به کودکان

پیام فوری (IM): [kidshelpphone.ca](https://www.kidshelpphone.ca)  
پیامک: CONNECT به 686868  
تلفن 24/7: 1-800-784-2433

خط بحران 24/7 بریتیش کلمبیا

تلفن 24/7: 1-800-SUICIDE  
(1-800-784-2433)  
وبسایت: [crisiscentre.bc.ca](https://www.crisiscentre.bc.ca)

9-8-8: خط امدادی بحران

خودکشی

تماس یا پیام 24 ساعته هر روز هفته:  
9-8-8  
وبسایت: [988.ca](https://www.988.ca)

خط بحران KUU-US

(حمایت از مردمان بومی)

تلفن 24/7: 1-800-588-8717  
وبسایت: [kuu-uscrisisline.com](https://www.kuu-uscrisisline.com)

Youthspace

(6 بعدازظهر تا 12 با مداد به وقت

استاندارد پاسیفیک)

پیام فوری (IM): [youthspace.ca](https://www.youthspace.ca)  
پیامک: 778-783-0177

خط امدادی امید برای بهبودی

(افراد بومی سراسر کانادا)

خط تلفن 24 ساعته هر روز هفته:  
1-855-242-3310  
وبسایت: [hopeforwellness.ca](https://www.hopeforwellness.ca)

## منابع و حمایت‌های سودمند دیگر

حمایت والدین و همتایان جوانان خانواده هوشمند

شامل افرادی است که تجربه مستقیم دسترسی به CYMH را داشته‌اند و  
می‌توانند پشتیبانی و پیمایش سیستم را از طریق تلفن، تماس تصویری یا  
حضور، بدون لیست انتظار ارائه دهند.

وبسایت: [familysmart.ca/parent-peer-support](https://www.familysmart.ca/parent-peer-support)

فوندری بریتیش کلمبیا (Foundry BC)

ارائه انواع خدمات بهداشتی (از جمله سلامت روان) برای جوانان 12 تا 24 ساله،  
به صورت مجازی و حضوری.

وبسایت: [foundrybc.ca](https://www.foundrybc.ca) و [foundrybc.ca/virtual](https://www.foundrybc.ca/virtual)

مرکز منابع سلامت روان کلتی (Kelty)

یک مرکز استانی که اطلاعاتی را در رابطه با سلامت روان و مصرف مواد و حمایت  
همتایان ارائه می‌دهد.

وبسایت: [keltymentalhealth.ca](https://www.keltymentalhealth.ca)

خدمات کلینیک سلامت روان کودک و نوجوان  
(CYMH) شامل چه مواردی است؟

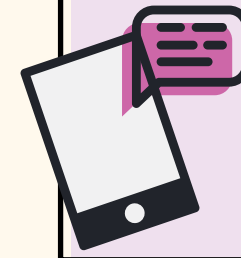
CYMH خدمات فرهنگی پاسخگو، فراگیر و خانواده محور را  
برای کودکان و نوجوانان بومی و غیربومی با نیازهای سلامت  
روانی و جسمی که بر زندگی روزمره آنها تأثیر زیادی می‌گذارد،  
ارائه می‌دهد. این خدمات بسته به نیاز افراد محدودیت  
زمانی دارند.



مرکز مدیریت بحران

برای پشتیبانی 24 ساعته در تمام روزهای هفته  
از سراسر کانادا با خط امدادی بحران خودکشی:  
9-8-8 تماس بگیرید یا پیام ارسال کنید.

اگر احساس ناامنی کرده یا قبلاً اقدامی برای  
آسیب رساندن به خود انجام داده‌اید، لطفاً با  
شماره 1-1-9 تماس گرفته یا فوراً  
به نزدیکترین بخش اورژانس یا  
مراقبت‌های فوری مراجعه کنید.



Ministry of  
Children and Family  
Development

## CYMH چگونه می‌تواند کمک کند؟

اگر شما یا یکی از عزیزانتان با احساس غم، نگرانی، عصبانیت، استرس، یا سایر مشکلات سلامت روانی یا جسمانی مواجه هستید که بر زندگی روزمره شما تأثیر می‌گذارد، CYMH می‌تواند شما را حمایت کند. ما خدمات مختلفی را ارائه می‌دهیم که می‌تواند نیازهای شما و یا فرزندتان را برآورده کند.

## خدمات CYMH شامل موارد زیر است، اما محدود به آنها نیست:

- ارزیابی سلامت روان برای درک بهتر از این که چگونه علائم شما بر کیفیت زندگی‌تان تأثیر می‌گذارد.
- درمان شامل جلسات فردی، گروهی و برای خانواده‌ها می‌شود.
- داروی تجویز شده توسط پزشک (در مواقع ضروری)
- خدمات یکپارچه برای ایجاد یک تیم مراقبان با مشارکت خانواده، ارائه دهنده مراقبت‌های اولیه (پزشک یا پرستار)، روان‌پزشک، درمانگر سنتی، سایر متخصصان حوزه سلامت روان، و یا مشاور مدرسه شما (اما فقط با رضایت).

کلینیک‌های ما شامل متخصصان حوزه سلامت روان، روانشناسان و روان‌پزشکان می‌باشند.

## خدمات CYMH رایگان و محرمانه بوده و از مشارکت والدین/مراقبان استقبال می‌شود (مشارکت جوانان اختیاری است).



## چگونه می‌توان از طریق CYMH به خدمات

### دسترسی پیدا کرد؟

- جوانان می‌توانند بدون دخالت والدین یا مراقبان خود به خدمات CYMH دسترسی داشته باشند، با این حال مشارکت والدین یا مراقبان در بسیاری از موارد ارزشمند است، بنا براین شما را تشویق می‌کنیم که در صورت امکان این کار را انجام دهید.
- کودکان خردسالتر برای دسترسی به خدمات CYMH به حمایت والدین یا مراقبان خود نیاز دارند.
- خدمات با حضور در کلینیک پذیرش CYMH آغاز می‌شود. ساعات کاری ممکن است متفاوت باشد، بنا براین لطفاً قبل از مراجعه تماس بگیرید (به URL و کد QR زیر مراجعه کنید).
- خدمات CYMH ممکن است در برخی از جایگاه‌های فوندری (Foundry) نیز قابل دسترسی باشد.



برای مکان‌های کلینیک‌های پذیرش در سراسر بریتیش کلمبیا، با 811 تماس گرفته یا به سایت زیر مراجعه کنید:

[gov.bc.ca/ChildYouthMentalHealthIntakeClinics](http://gov.bc.ca/ChildYouthMentalHealthIntakeClinics)



کودکان، جوانان و خانواده‌های بومی نیز می‌توانند به سایت زیر مراجعه کنند:

[gov.bc.ca/IndigenousChildYouthMentalHealthServices](http://gov.bc.ca/IndigenousChildYouthMentalHealthServices)

### پذیرش چیست؟

- پذیرش فرصتی است برای پزشکان بالینی تا شما را بشناسند و به نگرانی‌های شما گوش دهند. مهم است که به پزشک بالینی پذیرش تا حد امکان اطلاعات بدهید تا بتوانید به کمک همدیگر نوع حمایت مورد نیازتان را شناسایی کنید.
- در طی فرایند پذیرش، در مورد نگرانی‌های فعلی خود در رابطه با سلامت روان و تندرستی اطلاعاتی ارائه می‌دهید و تعدادی مدرک و پرسشنامه را تکمیل می‌کنید.
- اگر چیزی را متوجه نمی‌شوید یا می‌خواهید بیشتر بدانید، فرایند پذیرش فرصت خوبی است تا هر گونه سؤالی که برایتان مطرح است را از ما بپرسید.

## مرحله بعد از پذیرش چیست؟

- در پایان پذیرش، کارشناس بالینی یک برنامه خدماتی به شما ارائه خواهد داد \_ برگه‌ای که خلاصه مطالب بحث شده و اطلاعات در مورد منابع مکمل و همچنین مراحل بعدی را نشان می‌دهد.
- این طرح خدماتی بر اساس نگرانی‌ها و نیازهای منحصر به فرد شما تهیه شده و می‌تواند شامل توصیه‌هایی باشد به:



### خدمات CYMH:

- اگر پزشک بالینی پذیرش تشخیص دهد که دسترسی به خدمات CYMH برای شما مفید خواهد بود، اطلاعات بیشتری را در مورد خدمات خاصی که ممکن است به بهترین وجه متناسب با نیازهای شما باشد ارائه خواهند کرد.
- زمان اولین جلسه ملاقات به میزان شدت نگرانی‌های شما، خدمات موجود و زمان انتظار فعلی بستگی دارد. در صورت امکان، زمان تخمینی انتظار را به شما اعلام می‌کنند.
- در صورت تغییر شرایط زندگی‌تان، یا مواجهه با چالش‌های بیشتر در طول مدت انتظار، با کلینیک CYMH تماس گرفته و فوراً ایشان را مطلع کنید. ممکن است بتوانید خدمات خود را زودتر شروع کنید.

- یا -

### خدمات دیگر در جامعه:

- اگر پزشک بالینی پذیرش تشخیص دهد که خدمات دیگری در جامعه ممکن است برای شما مناسب‌تر باشند، در این مورد با شما صحبت می‌کند، سپس یا شما را به مرکز دیگری ارجاع می‌دهد یا اینکه اطلاعاتی را در اختیار شما قرار می‌دهد تا بتوانید به طور مستقل با آن مرکز خدمات تماس بگیرید.