



موارد وخدمات دعم الصحة النفسية والعافية

المحتويات

- 2 الصحة الشاملة (العامة)
- 4 تحديات الصحة النفسية والعافية
- 8 تعاطي المواد
- 9 الموارد التي تركز على الشعوب الأصلية
- 9 الموارد التي تركز على مجتمع الميم (LGBTQ2S+)
- 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.



Ministry of
Children and Family
Development





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

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

النوم، الأشياء التي تتناولها، مدى نشاطنا، علاقاتنا مع الآخرين ومع أنفسنا كلها أشياء تؤثر على صحتنا النفسية وعافيتنا، يمكن أن تكون جميعها صعبة للغاية عندما نكافح.


النشاط البدني

 فاوندري بي سي (Foundry BC) الحياة النشطة 101 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

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

 هاتف مساعدة الأطفال (Kids Help Phone) نصائح التغذية لتزويد جسمك بالوقود 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

التواصل والعلاقات

هاتف مساعدة الأطفال (Kids Help Phone) دليل للشباب حول إجراء محادثات صعبة مع الأبوبين أو مقدمي الرعاية
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

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

فاوندرى بي سي (Foundry BC) معلومات وخدمات دعم لإدارة العلاقات مع الأسرة والأصدقاء والمواعدة
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

التأمل

”أوراق في التيار“ (Leaves on a Stream) فيديو لمساعدتك على ملاحظة أفكارك وثمر تعلم السماح لها بالرحيل
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

MindShift CBT تطبيق الهاتف الذي anxietycanada.com/resources/mindshift-cbt
Calm.com تطبيق الهاتف الذي calm.com
Breathr تطبيق الهاتف الذي kelymentalhealth.ca/breathr

النوم

Anxiety Canada نصائح حول كيفية الحصول على نوم أفضل
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

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

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

هيئة الصحة للأمم الأولى (First Nations Health Authority) نصائح حول تعزيز التنشئة الروحية
fnha.ca/wellness/wellness-for-first-nations/wellness-streams/nurturing-spirit



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=rCp1I16GCXI

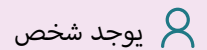
🖥️ **Anxiety Canada** للمعلومات والموارد ومقاطع الفيديو وملفات بودكاست والدورات وغيرها الكثير anxietycanada.com

🎥 **"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

🖥️ 👤 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

📄 📱 🖥️ 👤 **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

📱 🖥️ 👤 **Stresslr** تطبيق الهاتف الذي 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

Here to Help أي **"هنا للمساعدة"** التعامل مع الكآبة للشباب 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

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

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 الجينية (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

Understood.org موارد وخدمات دعم لكي يزدهر الأشخاص الذين يتعلمون ويفكرون بطريقة مختلفة - في المدرسة، ومكان العمل وطوال حياتهم
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

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

مركز تطوير الطفل (Centre on the Developing Child) فعاليات ودلائل 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

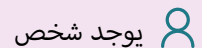
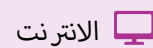
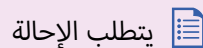
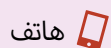
اضطراب نقص الانتباه/فرط النشاط (ADHD)

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

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

مجلة ADDitude مقالات، ندوات عبر الإنترنت وموارد عن اضطراب نقص الانتباه/فرط النشاط (ADHD) 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

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

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

Need2 معلومات عامة عن الانتحار
need2.ca/get-educated/general-suicide-information

Skin Pick تطبيق الهاتف الذي
skinpick.com/app
Calm Harm تطبيق الهاتف الذي
calmharm.co.uk

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

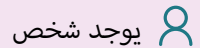
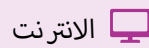
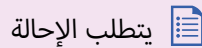
الخط الساخن للانتحار (Suicide hotline): 1-800-SUICIDE أو 1-800-784-2433 متوفر على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع

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 إرسال كلمة "الأمم الأولى"، "الميتي" أو "الانويت" إلى الرقم 686868 لكي يتم تواصلهم مع المستجيبين للأزمات من الشعوب الأصلية إن توفر kidshelpphone.ca

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

خط الأزمات لشعب الميتي: 1-833-Metis-BC (1-833-638-4722) 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

حكمة الصدمة (The Wisdom of Trauma) فلم وثائقي من إخراج الدكتور جابور ماتي، يمكن المشاهدة عن طريق التبرع (ادفع ما تريد)
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

حزن الأطفال (Kids Grief) مورد مجاني على الإنترنت لمساعدة الوالدين في دعم أطفالهم عند قرب وفاة أو وفاة شخص في حياتهم
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

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

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

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

كوكتييلات المخدرات (Drug Cocktails) حقائق ومعلومات حول خلط الأدوية والمواد الأخرى drugcocktails.ca

Lifeguard تطبيق الهاتف الذي lifeguarddh.com
Brave تطبيق الهاتف الذي thebraveapp.com

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 ودرشة عبر الإنترنت 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 والانويت 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

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

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

Virtual Substance Use and Psychiatry Service أي خدمة تعاطي مواد الإدمان والطب النفسي الافتراضية بدون إحالات لدعم تعاطي المخدرات والإدمان، ومنسوقو الطب النفسي والتشخيص والرعاية 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 mnbc.ca/work-programs/programs-services/metis-counselling-connection-program

الموارد التي تركز على مجتمع الميم (LGBTQ2S+)

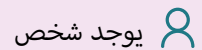
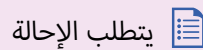


تريفير سبايس (Trevorspace) للتواصل مع شباب آخرين من مجتمع الميم (LGBTQ) ومن كافة أنحاء العالم والذين تتراوح أعمارهم بين 13 و24 عام trevorspace.org

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

كيوميوتتي (Qmunity) معلومات وتعليم ومجموعات الدعم والاحالة والاستشارة للكوير، العابرين جنسياً وثنائي الروح (10 جلسات بأسعار مخفضة، من المحتمل وجود قائمة انتظار) 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





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 على 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 (Young Minds UK) 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



هاتف



تطبيق



كتاب



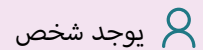
فيديو



يتطلب الإحالة



الانترنت



يوجد شخص

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.

التواصل والعلاقات

بريني براون عن العاطفة (Brené Brown on Empathy) فيديو عن استكشاف معنى وأفعال العاطفة
youtu.be/1Ewngu369Jw

اساسيات الصحة النفسية (Mental Health Foundations) لمعلومات وتدريب الصحة النفسية والعافية المركزة عاطفياً والخاصة بالوالدين ومقدمي الرعاية mentalhealthfoundations.ca

تواصل الوالدين (Connect Parenting) هو برنامج قائم على التعلق للوالدين ومقدمي الرعاية ويتم تقديمه افتراضياً ومحلياً في كافة أنحاء بريتيش كولومبيا connectattachmentprograms.org

القلق

استراتيجيات القلق اليومية للمربين (EASE) برنامج للوالدين ولمقدمي الرعاية healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-k-7 (الصفوف من 8 إلى 12) (بلغات متنوعة)

Anxiety Canada دورة مجانية عبر الانترنت، 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

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

بادر باستعارة كتاب القلق "Worry Dragon" أي "تتين القلق" مجاناً keltymentalhealth.ca/twd

Treating 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 (CYMH) - 10 إرشادات لزيادة التعاون فيديو من اخراج أخصائي الصحة النفسية للأطفال والشباب 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

كيلتي للصحة النفسية (Kelty Mental Health) موارد مقترحة لدعم الأطفال والشباب الذين لديهم سلوكيات صعبة 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

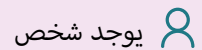
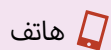
No Drama Discipline: The Whole-Brained Way to Calm the Chaos and Nurture Your Child's Developing Mind أي "لا تأديب درامي: الطريقة الكاملة لتهدئة الفوضى ورعاية عقل طفلك النامي" كتاب من تأليف دانييل سيغال (لغاية 12 عام) ورقة التلاجة drdانسiegel.com/wp-content/uploads/2020/10/NDD-Refrigerator-Sheet.pdf موجز ملخص drdانسiegel.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

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

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 و12) يعانون من القلق (يتطلب الإحالة) 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
drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/10/WBC-Refrigerator-Sheet.pdf
drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/09/A-Note-to-Our-Childs-Caregivers-.pdf

الصحة النفسية العامة والعافية

Family Smart أي الأسرة الذكية لمعلومات 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
pflagcanada.ca (LGBTQ2S+)

الانتحار وإيذاء النفس غير الانتحاري

إذا كان طفلك أو ولدك الشاب يتحدث عن الانتحار، أو إذا كنت قلقاً بأنهم قد تكون لديهم أفكاراً انتحارية، فإنه مصدر قلق بالغ. هناك أمل لأنهم يتحدثون عن معاناتهم معك بدلاً من الاحتفاظ بها في داخلهم.

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

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

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

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

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

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 "الأمر الأولي"، "الميتي" أو "الانويت" إلى الرقم 686868 لكي يتم تواصلهم مع المستجيبين للأزمات من الشعوب الأصلية إن توفر kidshelpphone.ca

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

خط 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






لمعرفة عناوين عيادات تسجيل الدخول المنتشرة في كافة أنحاء بريتيش كولومبيا، اتصل على الرقم 811 أو بادر بزيارة:
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   

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   



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  



يوث سبايس (Youth Space) دردشة عبر الإنترنت أو رسالة نصية إلى 778-783-0177 (من 6 صباحاً إلى منتصف الليل) youthspace.ca   

إذا كنت في أزمة وتحتاج إلى مساعدة فورية



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




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

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   

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

خط 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  

هاتف  تطبيق  كتاب  فيديو  يتطلب الإحالة  الإنترنت  يوجد شخص 



Ministry of
Children and Family
Development