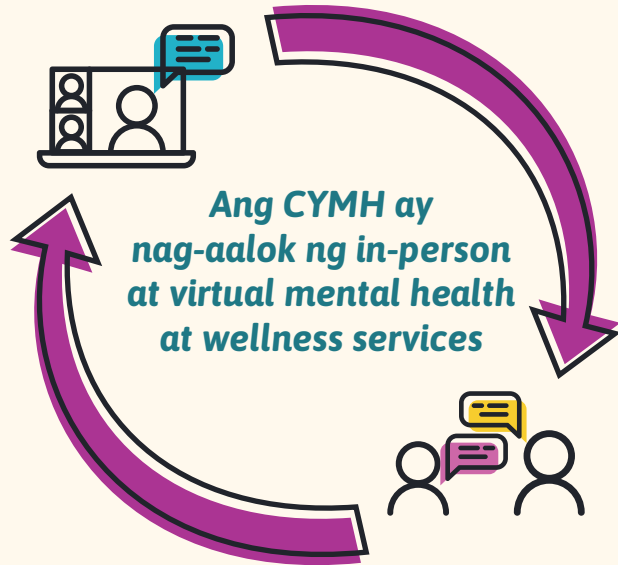


Ano ang Child and Youth Mental Health (CYMH) services

Ang CYMH ay nag-aalok ng mga serbisyo para sa Indigenous at non-Indigenous na mga bata at kabataang may mga pangangailangan sa mental health at kabutihan na umaapekto sa kanilang pang-araw-araw na buhay. Ang mga serbisyo ay naaayon sa kultura, inklusibo, at nakasentro sa pamilya. Ang mga serbisyo ay time-limited, batay sa pangangailangan.



Crisis Centre

Para sa suporta 24/7, tawagan ang mental health support line sa 310-6789 (walang area code na kailangan) mula sa anumang lugar sa B.C.

Kung hindi ligtas ang iyong pakiramdam, o mayroon ka nang ginawa para saktan ang iyong sarili, mangyaring tumawag sa 9-1-1 o kaya'y magpunta sa iyong pinakamalapit na emergency o care department.



Kung ang iyong mga alalahanin ay lumalala, mangyaring kontakin ang iyong local CYMH clinic Lunes - Biyernes | 9:00 a.m. – 4:00 p.m.*

*Ang ilang mga clinic ay maaaring magsara para sa lunch break sa pagitan ng tanghali – 1:00 p.m. Mangyaring i-check ang iyong local CYMH clinic para sa mga eksaktong oras.

Kung kailangan mo ng suporta sa labas ng mga oras ng clinic, mangyaring tawagan ang isa sa mga sumusunod:

BC 24/7 Crisis Line

24/7 telepono: 1-800-SUICIDE (1-800-784-2433)
Website: crisiscentre.bc.ca

KUU-US Crisis Line

(Suporta para sa mga Indigenous na Tao)
24/7 telepono: 1-800-588-8717
Website: kuu-uscrisisline.com

Youthspace (6:00 p.m. – 12:00 a.m. PST)

IM: youthspace.ca
Text: 778-783-0177

Kids Help Phone

IM: kidshelpphone.ca
Text: CONNECT to 686868
24/7 telepono: 1-800-784-2433

Karagdagang makakatulong na resources at suporta

FamilySmart Parents/Youth Peer Support

May mga táong may first-hand experience sa pag-access ng CYMH at na makapagbibigay ng suporta at system navigation sa telepono, video, chat, o in-person, nang walang waitlist.

Website: familysmart.ca/parent-peer-support

Foundry BC

Nagbibigay ng iba't-iba uri ng serbisyo sa kalusugan (kasama ang mental health) para sa mga kabataang 12-24 taong-gulang, virtually at kapag nag-walk-in.

Website: foundrybc.ca and foundrybc.ca/virtual

Kelty Mental Health Resource Centre

Ito'y isang provincial resource centre na naglalaan ng impormasyon sa mental health at substance use (paggamit ng droga o alak), at nagbibigay ng peer support.

Website: keltymentalhealth.ca

Nag-aalala ka ba sa mental health ng iyong anak, ng iyong kaibigan, o ng iyong sarili?

May mga lugar na nag-aalok ng suporta, kabilang na ang iyong local Child & Youth Mental Health (CYMH) clinic



Ministry of
Children and Family
Development



Paano makakatulong ang CYMH

Kung ikaw o ang isang minamahal sa buhay ay nalulungkot, nag-aalala, galit, stressed, o may ibang mga paghahamon sa mental health o kabutihan na umaapekto sa iyong pang-araw-araw na buhay, naririto ang CYMH para tulungan ka. Kami ay nag-aalok ng iba't-ibang mga serbisyo na maaaring tumupad sa iyong mga pangangailangan o mga pangangailangan ng iyong anak.

Maaaring kabilang ngunit hindi natakda ang mga serbisyo ng CYMH sa mga sumusunod:

- **Mental health assessments** para mas maunawaan kung paano naapektohan ng iyong mga sintomas ang iyong kalidad ng buhay.
- **Therapy**, kabilang na ang one-on-one, group, at para sa mga pamilya.
- **Gamot** na irereseta ng isang psychiatrist (kapag itinuring na kinakailangan).
- **Integrated services** para lumikha ng isang komunidad ng pangangalaga sa iyong pamilya, primary care provider (doctor/ nurse practitioner), psychiatrist, Traditional Healer, iba pang mental health practitioners, at/o sa iyong school counsellor (pero kapag lamang may pahintulot).

Ang aming clinics ay may mental health clinicians, psychologists, at psychiatrists.

Ang mga serbisyo ng CYMH ay libre at kompidensyal, at inaanyayahang lumahok ang magulang/caregiver (pero ito'y opsyonal para sa mga kabataan).



Paano makukuha ang mga serbisyo gamit ang CYMH

- Maaaring i-access ng mga kabataan ang mga serbisyo ng CYMH nang hindi kalahok ang kanilang (mga) magulang/caregiver; gayunman, kadalasan ay mahalaga ang paglahok ng magulang/caregiver kaya't hinihikayat ito kapag maaari.
- Ang mga mas batang bata ay mangangailangan ng suporta mula sa magulang/caregiver para ma-access ang mga serbisyo ng CYMH.
- Ang mga serbisyo ay sinisimulan sa pamamagitan ng pagpunta sa isang CYMH Intake Clinic. Ang mga oras ay maaaring mag-iba-iba kaya't mangyaring tumawag bago magpunta (tingnan ang URL at QR code sa ibabâ).
- Ang mga serbisyo ng CYMH ay maaari ring i-access sa ilang mga lokasyon ng Foundry.

Para sa mga lokasyon ng intake clinic sa buong B.C., mangyaring tumawag sa 811 o bisitahin ang:

gov.bc.ca/ChildYouthMentalHealthIntakeClinics



Maaari ring bisitahin ng mga Indigenous na bata, kabataan, at mga pamilya ang:

gov.bc.ca/IndigenousChildYouthMentalHealthServices



Ano ang ibig sabihin ng intake

- Ang intake ay pagkakataon ng clinician para makilala ka at mapakinggan ang iyong mga alalahanin. Mahalagang sabihin mo sa intake clinician ang lahat na maaari para magkasama ninyong matitiyak kung anong klaseng suporta ang maaaring kailangan mo.
- Sa panahon ng intake, ibibigay mo ang impormasyon tungkol sa iyong mga kasalukuyang alalahanin sa mental health at kabutihan, at pupunan mo ang ilang mga dokumento at questionnaires.
- Kung mayroon kang hindi nauunawaan o kung gusto mo ng karagdagang impormasyon, ang intake ay mahusay na pagkakataong magtanong ng anumang gusto mo.

Ano ang mangyayari pagkatapos ng intake

- Pagkatapos ng intake ay bibigyan ka ng clinician ng service plan; ito'y isang dokumento ng summary ng inyong pinag-usapan, at impormasyon tungkol sa karagdagang resources at mga susunod na hakbang.
- Ang service plan ay nilikha batay sa iyong mga alalahanin at mga tanging pangangailangan, at maaari itong may rekomendasyon na:



Mga serbisyo ng CYMH:

- Kapag natiyak ng intake clinician na makakatulong sa iyo na i-access ang mga serbisyo ng CYMH, bibigyan ka niya ng karagdagang impormasyon tungkol sa mga ispesipikong serbisyo na maaaring pinakaakma sa iyong mga pangangailangan.
- Ang timing ng iyong unang appointment ay depende sa kung gaano kalubha ang iyong mga alalahanin, kung anong mga serbisyo ang available, at kung gaano katagal ang kasalukuyang panahon ng paghihintay. Kung maaari ay sasabihin sa iyo kung gaano ka katagal maaaring maghintay.
- Kung may mga pagbabago sa iyong buhay o nadagdagan ang iyong mga paghahamon habang hinihintay mo ang mga serbisyo, tawagan ang CYMH clinic at sabihin kaagad sa kanila. Maaaring makapagsimula ka nang mas maaga.

– O KAYA –

Ibang mga serbisyo sa komunidad:

- Kung sa palagay ng intake clinician ay mas akma sa iyo ang ibang mga serbisyo sa iyong komunidad, tatalakayin niya ito sa iyo at gagawa siya ng referral o bibigyan ka niya ng impormasyon para makakonekta ka sa mga ganoong serbisyo.