



سلامت روان و تندرستی منابع و پشتیبانی

فهرست مطالب

- 2 سلامت کل نگر (کلی)
- 4 چالش‌های رایج مربوط به سلامت روان و تندرستی
- 8 مصرف مواد
- 9 منابع متمرکز بر مردمان بومی
- 9 منابع متمرکز بر افراد LGBTQ2S+
- 10 منابع متمرکز بر امور چندفرهنگی
- 11 منابع متمرکز بر والدین و مراقبان
- 15 اگر احساس می‌کنید حالتان بدتر شده یا نیاز دارید با کسی در ارتباط باشید
- 15 اگر در بحران هستید و نیاز به کمک فوری دارید

بسیار خوشحالیم که با خدمات سلامت روان کودک و نوجوان (CYMH) برای پشتیبانی در مقابل چالش‌های سلامت روان و تندرستی تماس گرفتید.

این بروشور برای جوانان و/یا والدین و مراقبان تهیه شده است، و اطلاعات، حمایت‌ها و منابعی را برای کمک به شما در این مسیر برجسته می‌کند.



Ministry of
Children and Family
Development





سلامت کل نگر (کلی)

همه ما همواره ارتباط ذهن و بدن خود را تجربه می‌کنیم. افکار و عواطف ما بر احساسات فیزیکی و سلامت و تندرستی ما تأثیر می‌گذارند و بالعکس.

سلامت روان کلتی (Kelty) ارتباط ذهن و بدن و تأثیر آن بر چالش‌های سلامت روان و تندرستی را توضیح می‌دهد.
keltymentalhealth.ca/somatization

اگر با احساس کمبود انرژی، تحریک‌پذیری، غم، فراموشی یا هر چیز دیگری که به نظر شما "غیرعادی" است، دست و پنجه نرم می‌کنید، ممکن است بخواهید جهت انجام آزمایش‌های پزشکی، با یک پزشک صحبت کنید تا دریابید که آیا عوارض پزشکی زمینه‌ای وجود دارد که باعث بروز آن علائم شده است یا خیر.

این وبسایت می‌تواند به آماده‌سازی شما برای قرار ملاقاتتان با پزشک کمک کند:
heretohelp.bc.ca/infosheet/working-with-your-doctor-when-you-have-depression

خواب، غذایی که می‌خوریم، میزان فعالیت ما، ارتباطات ما با خود و دیگران همگی بر سلامت روان و تندرستی ما تأثیر می‌گذارند، و همه آنها می‌توانند زمانی که درگیر مشکلات هستیم چالش برانگیزتر باشند.

فعالیت فیزیکی

فوندری بی سی زندگی فعال 101 foundrybc.ca/articles/active-living/?return_page=11909

لینک سلامت بریتیش کلمبیا (HealthLink BC) ایده فعالیت جسمی برای نوجوانان
healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/age-and-stage/physical-activity-infants-children-and-youth-2

رژیم غذایی متعادل

سازمان بهداشت اقوام نخستین، نکات، استراتژی‌ها، و منابع مربوط به تغذیه سالم
fnha.ca/wellness/wellness-for-first-nations/wellness-streams/eating-healthy

تلفن کمک به کودکان، نکات تغذیه‌ای برای تأمین انرژی بدن
kidshelpphone.ca/get-info/nutrition-tips-to-fuel-your-body

اختلال تغذیه کلتی (Kelty)، اطلاعات، منابع و حمایت برای کسانی که فکر می‌کنند ممکن است دچار اختلال تغذیه باشند.
keltyeatingdisorders.ca

تماس و ارتباطات

تلفن کمک به کودکان، راهنمای گفتگوی دشوار جوانان با والدین یا مراقبان
kidshelpphone.ca/get-info/how-can-i-talk-to-a-parent-caregiver-about-something

منابع سکس هوشمند اطلاعات راجع به گرایش‌ها و سلامت جنسی smartsexresource.com

انجمن خانه‌های گذار بریتیش کلمبیا، جعبه ابزار دیجیتال: برای حمایت از جوانانی که برای قرارهای عاشقانه با خشونت مواجه هستند bcsth.ca/teendigitaldatingviolence

فوندری بریتیش کلمبیا (Foundry BC)، اطلاعات و پشتیبانی برای مدیریت روابط با خانواده، دوستان و قرارهای عاشقانه
foundrybc.ca/resource/relationships

حس جنسی، منبع و خدمات مشاوره و ارجاع رایگان در زمینه سلامت جنسی با احترام به حق انتخاب، نگرش مثبت به جنسیت و حفظ محرمانگی، در دسترس از دوشنبه تا جمعه، از 9 صبح تا 9 شب. با شماره 1-800-739-7367 تماس بگیرید یا از ایمیل زیر استفاده کنید: optionsforsexualhealth.org/sex-sense

ذهن آگاهی

ویدیوی «برگ‌ها در رود روان» به شما کمک می‌کند تا متوجه افکار خود شوید و سپس یاد بگیرید که آنها را رها کنید.
youtube.com/watch?v=r1C8hwj5LXw

لینک سلامت بریتیش کلمبیا (HealthLink BC)، تمرین‌های تنفس برای تمدد اعصاب
www.healthlinkbc.ca/illnesses-conditions/rehabilitation-and-exercise/stress-management-breathing-exercises-relaxation

MindShift CBT اپلیکیشن تلفن هوشمند anxietycanada.com/resources/mindshift-cbt
Calm.com اپلیکیشن تلفن هوشمند calm.com
Breathr اپلیکیشن تلفن هوشمند keltymentalhealth.ca/breathr

خواب

اضطراب کانادا راهنمای برای بهبود کیفیت خواب در مواجهه با اضطراب
anxietycanada.com/sites/default/files/SleepHygiene.pdf

تلفن کمک به کودکان نکاتی در مورد خواب
kidshelpphone.ca/get-info/all-night-get-better-sleep-these-tips

آماده برای کمک اطلاعاتی در مورد بهبود کیفیت خواب، از جمله دفترچه ثبت خواب
heretohelp.bc.ca/wellness-module/wellness-module-6-getting-a-good-nights-sleep

سلامت معنوی

تلفن کمک به کودکان مقالاتی در رابطه با هنر، خانواده و سلامت معنوی
kidshelpphone.ca/get-info/judy-cruz-anderson-on-art-family-spiritual-well-being

سازمان بهداشت اقوام نخستین توصیه‌هایی برای پرورش روحیه
fnha.ca/wellness/wellness-for-first-nations/wellness-streams/nurturing-spirit



چالش‌های رایج سلامت روان و تندرستی

هنگام خواندن اطلاعاتی که احساس می‌کنیم صحت دارند و با آن‌ها همزاد پنداری می‌کنیم، ممکن است وسوسه شویم که خود تشخیصی انجام دهیم. شاید برای شناخت خود و دریافت حمایتی که نیاز دارید، همیشه نیاز به تشخیص بیماری نداشته باشید. مهم است که با یک پزشک یا متخصص سلامت روان ارتباط برقرار کنید و افکار و نگرانی‌های خود را با آن‌ها در میان بگذارید و بدانید چه چیزی برای شما مفید است.

اضطراب

اضطراب یک امر طبیعی است که همه افراد آن را تجربه می‌کنند و از این طریق مغز و بدن ما را امن نگه می‌دارند. اضطراب زمانی تبدیل به یک چالش می‌شود که مغز و بدن به ما اخطار تهدیدی را می‌دهند که واقعاً وجود ندارد. افراد ممکن است اضطراب را از طریق عصبانیت، نگرانی یا استرس، و همچنین از طریق حواس جسمانی تجربه کنند.

▶ ویدیوی «کلید مبارزه» توسط دکتر راس هریس، به بررسی این موضوع می‌پردازد که چگونه وقتی احساسات دشوار در ذهن ما ظاهر می‌شوند، کلید مبارزه در ذهن ما روشن شده و ما شروع به مبارزه کرده و تلاش می‌کنیم تا احساسات خود را دور کنیم
youtube.com/watch?v=Cp1116GCXI

🖥️ اضطراب کانادا برای اطلاعات، منابع، ویدیوها، پادکست‌ها، دوره‌های آموزشی و موارد بیشتر
anxietycanada.com

▶ ویدیوی «چگونه با استرس دوست شویم» بررسی می‌کند که چگونه استرس را به عنوان یک امر مثبت بنگریم و به مزایای برقراری ارتباط با دیگران برای کاهش استرس می‌پردازد ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend

🖥️ 👤 برنامه اضطراب Y Mind (برای سنین 13 تا 18 سال) که در بسیاری از YMCAها در سراسر بریتیش کلمبیا ارائه شده است
ymca.ca/search?q=y+mind+BC

📄 📱 🖥️ 👤 بونس بک (Bounce Back) برای کمک به افراد ۱۵ ساله و بالاتر است که برای مدیریت اضطراب و افسردگی، استرس یا نگرانی خفیف تا متوسط، مربی (نیاز به ارجاع)، ماژول‌ها و ویدیوهای آنلاین (بدون نیاز به ارجاع) ارائه می‌دهد
bouncebackbc.ca


📱 Stresslr اپلیکیشن تلفن هوشمند keltymentalhealth.ca/info/stresslr ⬇️







افسردگی

طبیعی است که گاهی اوقات احساس غم یا ناخوشی داشته باشید. افسردگی ناخوشی بسیار شدیدی است که به خودی خود از بین نمی‌رود و احساس شادی یا لذت بردن از کارهایی را که قبلاً انجام می‌دادید، مانند گذراندن وقت با دیگران یا لذت بردن از یک سرگرمی را سخت می‌کند. افسردگی بر مغز، افکار، احساسات، تمرکز و بدن ما تأثیر می‌گذارد، از جمله انرژی کمتر، مشکل در خواب، بی‌اشتهایی و بدن درد.

ویدیوی «سگ سیاهی داشتم به نام افسردگی» از استعاره یک سگ دلگیر استفاده می‌کند تا تجربه دست و پنجه نرم کردن با افسردگی را توصیف کند youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc

آماده برای کمک مقابله با افسردگی در جوانان 
heretohelp.bc.ca/infosheet/for-youth-dealing-with-depression

مقابله با افسردگی وبسایت مهارت‌های ضدافسردگی برای نوجوانان dwdonline.ca و کتاب کار قابل چاپ با اطلاعات و مهارت‌های مقابله‌ای برای پیشگیری یا غلبه بر افسردگی 
www2.gov.bc.ca/assets/gov/health/managing-your-health/mental-health-substance-use/child-teen-mental-health/dealing_with_teen_depression_writable.pdf

بونس بک (Bounce Back) برای کمک به افراد ۱۵ ساله و بالاتر است که برای مدیریت اضطراب و افسردگی، استرس یا نگرانی خفیف تا متوسط، مربی (نیاز به ارجاع) و ماژول‌ها و ویدیوهای آنلاین (بدون نیاز به ارجاع) ارائه می‌دهد 
bouncebackbc.ca

تنوع عصبی

تنوع عصبی به این معناست که همگی ما جهان را به شیوه‌های منحصر به فردی تجربه، تفسیر و با آن تعامل می‌کنیم. یک فرد واگرای عصبی، جهان را به گونه‌ای تجربه، تفسیر و با آن تعامل می‌کند که ممکن است با انتظارات اجتماعی یا هنجار عصبی مطابقت نداشته باشد. برخی ممکن است مشکلاتی در حافظه، یادگیری، زبان و گفتار، رفتار، مهارت‌های حرکتی یا سایر عملکردهای مغز داشته باشند و برخی ممکن است در برابر چالش‌های سلامت روان و تندرستی آسیب‌پذیرتر باشند. اختلال کمبود توجه/بیش‌فعالی (ADHD)، اختلال طیف اوتیسم (ASD)، نارسایی خواندن، سندروم الکل جنینی (FASD)، ناتوانی‌های ذهنی، چالش‌های پردازش حسی، و سندروم تورت [نیک‌های عصبی] همگی مثال‌هایی از شرایط واگرای عصبی هستند.

مجله ADDitude در حمایت از والدینی که تنوع عصبی فرزندشان را پردازش کرده و می‌پذیرند، مقاله‌ای نوشته است additudemag.com/neurodivergent-diagnosis-accept-your-child

Understood.org شامل منابع و حمایت از افراد دارای طرز فکر و فراگیری متفاوت تا بتوانند در مدرسه، کار و در طول زندگی شکوفا شوند understood.org

کودکان و نوجوانان دارای نیازهای حمایتی (CYSN) وابسته به وزارت پرورش کودکان و خانواده (MCFD)، اطلاعات، برنامه‌ها و ارائه‌دهندگان خدماتی که می‌توانند از کودکان، جوانان و والدین و یا مراقبان حمایت کنند www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/child-behaviour-development/support-needs

شبکه ارزیابی اوتیسم بریتیش کلمبیا، اطلاعات و منابع برای ایجاد ارتباط میان کودکان، نوجوانان و خانواده‌های آنها با معاینات اوتیسم و ارزیابی‌های پیچیده رفتارهای رشدی phsa.ca/our-services/programs-services/bc-autism-assessment-network

مرکز کودک در حال رشد فعالیت‌های این مرکز راهنمایی است برای تقویت و تمرین مهارت‌های عملکرد اجرایی با کودکان از دوران نوزادی تا نوجوانی developingchild.harvard.edu/resources/activities-guide-enhancing-and-practicing-executive-function-skills-with-children-from-infancy-to-adolescence

اختلال کمبود توجه / بیش‌فعالی (ADHD)

اکثر مردم هر از گاهی مشکل در تمرکز کردن یا آرام بودن، دارند. با این حال، ADHD می‌تواند خودش را به عنوان چالش‌هایی با بیش‌فعالی و کنترل نکانه، نیاز به حرکت مداوم، عمل یا صحبت کردن بدون فکر، اختلال در تمرکز، شروع یا تکمیل کارها و به خاطر سپردن چیزها نشان دهد.

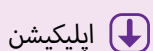
آماده برای کمک، اطلاعات و منابع در رابطه با ADHD در کودکان و نوجوانان heretohelp.bc.ca/infosheet/attention-deficit-hyperactivity-disorder-in-children-and-youth

Understood.org اطلاعات و منابع در رابطه با ADHD و دیگر تفاوت‌ها در یادگیری و فکر کردن understood.org/en/articles/what-is-adhd

مجله ADDitude حاوی مقالات، وینارها، و منابع در رابطه با ADHD additudemag.com



تلفن



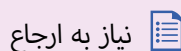
اپلیکیشن



کتاب



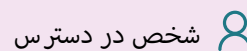
ویدیو



نیاز به ارجاع



آنلاین



شخص در دسترس

خودکشی و خودآزاری بدون تمایل به خودکشی

ممکن است تحت تأثیر آن قرار بگیرید، خواه ناشی از افکار یا عملکردهای خودتان باشد و خواه از آن کسی که می‌شناسید. درک اینکه چرا شما یا کسی که می‌شناسید چنین افکاری در سر دارید سخت است و اگر نگران واکنش دیگران باشید، صحبت کردن در مورد آن می‌تواند دشوار باشد. خودآزاری بدون تمایل به خودکشی (که به آن صرف خودآزاری نیز گفته می‌شود) زمانی است که شخصی بدون قصد مردن به خود صدمه جسمی وارد کند. برخی از افرادی که به خود آسیب می‌زنند، افکار خودکشی نیز دارند، اما این در مورد همه آن‌ها صادق نیست. افراد به دلایل مختلفی به خود آسیب می‌رسانند. اگر کسی را می‌شناسید که افکار خودکشی یا خودآزاری را تجربه می‌کند، مهم است که به او بفهمانید که وی برای شما اهمیت دارد و بدون قضاوت به حرف‌های او گوش می‌دهید.

تلفن کمک به کودکان آن چه باید راجع به خودکشی بدانید

kidshelpphone.ca/get-info/suicide-important-things-to-know

فوندری بریتیش کلمبیا (Foundry BC) اطلاعات و منابع در رابطه با خودآسیبی foundrybc.ca/resource/self-injury

آماده برای کمک اطلاعات و منابع در رابطه با خودآزاری heretohelp.bc.ca/infosheet/self-harm

Need2 اطلاعات کلی درباره خودکشی need2.ca/get-educated/general-suicide-information

Skin Pick اپلیکیشن تلفن هوشمند skinpick.com/app

Calm Harm اپلیکیشن تلفن هوشمند calmharm.co.uk

اگر شما یا کسی که می‌شناسید دچار بحران است لطفاً با شماره‌های زیر تماس بگیرید:

خط اضطراری خودکشی: 1-800-SUICIDE یا 1-800-784-2433 دسترسی 24/7

تلفن کمک به کودکان با شماره 1-800-668-6868 تماس گرفته یا به 686868 پیامک دهید تا حمایت محرمانه 24/7 دریافت کنید؛ جوانان بومی می‌توانند کلمات «Métis»، «First Nations» یا «Inuit» را به 686868 پیامک کنند تا در صورت وجود، به یک پاسخگوی بومی متصل شوند kidshelpphone.ca

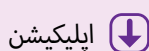
خط بحران بومیان (KUU-US Aboriginal): 1-800-588-8717 (قابل دسترس برای مردمان بومی)

خط بحران میتیس (Métis): 1-833-638-4722 (1-833-Metis-BC) 24/7 در دسترس

9-1-1 یا بخش اورژانس بیمارستان منطقه خود



تلفن



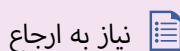
اپلیکیشن



کتاب



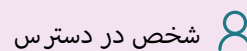
ویدیو



نیاز به ارجاع



آنلاین



شخص در دسترس

روان‌زخم (تروما)

روان‌زخم معنایی است که ما از رویدادی می‌سازیم که طاقت‌فرسا یا بیش از حد تحمل‌مان است. روان‌زخم می‌تواند از طریق یک یا چندین رویداد تجربه شود. یک اتفاق می‌تواند برای یک فرد ایجاد روان‌زخم کند و برای فردی دیگر این‌گونه عمل نکند. روان‌زخم می‌تواند به نحوه‌های مختلف ظاهر شود. مفیدترین راه برای حمایت از کسی که با روان‌زخم مواجه شده است، همدلی و کنجکاوی است.

سلامت روان کلتی (Kelty) اطلاعات و منابع در رابطه با روان‌زخم و اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) keltymentalhealth.ca/trauma-and-ptsd

خرد روان‌زخم، یک مستند از دکتر گبور ماته، قابل تماشا از طریق اهدا (پرداخت هر مقداری که توانایی مالی‌اش را دارید) thewisdomoftrauma.com

مؤسسه ذهن کودک، راهنمایی برای کمک به کودکان پس از یک رویداد روان‌زخم ساز childmind.org/guide/helping-children-cope-after-a-traumatic-event

غم و اندوه بچه‌ها، منابع آنلاین رایگان برای کمک به والدین در حمایت از کودکانشان هنگامی که شخصی در زندگی آن‌ها در حال احتضار یا مرده است kidsgrief.ca

استفاده از مواد

هنگامی که افراد با چالش‌های سلامت روان و تندرستی مواجه می‌شوند، ممکن است شروع به استفاده یا افزایش مصرف مواد کرده یا با چالش‌هایی در رابطه با سوء مصرف مواد رودررو شوند. امتحان کردن یا استفاده از مواد نیز ممکن است بر سلامت روان و تندرستی تأثیر شدید بگذارد.

اطلاعات و خدمات ارجاع الکل و مواد مخدر بریتیش کلمبیا تمامی افرادی که به طور مستقیم یا غیرمستقیم تحت تأثیر مصرف مواد قرار گرفته‌اند می‌توانند با شماره 604-660-9382 (در لوئرمین‌لند) یا 1-800-663-1441 (در دیگر مناطق بریتیش کلمبیا) تماس بگیرند

خدمات ملی پاسخگویی به مصرف بیش از حد مواد (NORS) خط تلفن 24 ساعته محرمانه به رهبری هم‌تایان برای کانادایی‌ها که حمایت محبت آمیز، خصوصی و بدون پیشداوری ارائه می‌دهند و در صورت مسمومیت با مواد، می‌توانند مستقیماً افراد را با پاسخگویی اورژانس متصل کند 1-888-688-6677 nors.ca

تندرستی بریتیش کلمبیا، اطلاعات و منابع کاهنده آسیب برای ملاقات با افراد در هر مقطعی که هستند، جهت کاهش آسیب‌های بالقوه مصرف مواد wellbeing.gov.bc.ca/substance-use/harm-reduction

حمایت‌های سلامت روان و مصرف مواد در بریتیش کلمبیا فهرست آنلاین از حمایت‌های مرتبط با مصرف مواد قابل دسترسی در جامعه شما www2.gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc

لینک سلامت بریتیش کلمبیا (HealthLink BC) برای اطلاعات و منابع مرتبط با مصرف مواد healthlinkbc.ca/mental-health-substance-use

کوکتل‌های مواد مخدر، مطالب و اطلاعات در رابطه با مخلوط کردن داروها با دیگر مواد مخدر drugcocktails.ca

Lifeguard اپلیکیشن تلفن هوشمند lifeguarddh.com
Brave اپلیکیشن تلفن هوشمند thebraveapp.com








منابع متمرکز بر مردمان بومی

امید برای تندرستی خط تلفن کمک 24 ساعته 1-855-242-3310 و گفتگوی آنلاین hopeforwellness.ca   

ما بومی هستیم: نگرانی‌ها و ترس‌های بزرگ، طرح حمایت از والدین و مراقبان منابعی رایگان برای حمایت از خانواده‌های اقوام نخستین، Métis و Inuit در سراسر بریتیش کلمبیا، که فرزندان 3 تا 12 ساله‌اشان با نگرانی‌ها و ترس‌های بزرگ (اضطراب) دست و پنجه نرم می‌کنند welcome.cmhacptk.ca/bigworries  

سازمان بهداشت اقوام نخستین (FNHA) برنامه‌های بهداشتی اقوام نخستین را در سراسر بریتیش کلمبیا ارائه می‌دهد. پشتیبانی‌های سلامت روان و تندرستی عبارتند از:

مزایای سلامت روان تأمین مالی خدمات مشاوره‌ای از سوی متخصصان واجد شرایط سلامت روان  
fnha.ca/benefits/mental-health



خدمات مجازی پزشک روز نوبت‌های پزشکی مجازی fnha.ca/what-we-do/ehealth/virtual-doctor-of-the-day   
یا 1-855-344-3800 (هر روز از 8:30 صبح تا 4:30 بعد از ظهر)



خدمات مصرف مواد و روان‌پزشکی به صورت مجازی ارجاع رایگان برای حمایت‌های مرتبط با مصرف مواد و اعتیاد، روان‌پزشکی و تشخیص بیماری و هماهنگی برای مراقبت  
fnha.ca/what-we-do/ehealth/virtual-substance-use-and-psychiatry-service

قوم میتیس (Métis) بریتیش کلمبیا طرح ارتباطی مشاوره Métis با ارائه حداکثر 10 جلسه مشاوره 60 دقیقه‌ای برای شهروندان Métis در تمام سنین  
mnbc.ca/work-programs/programs-services/metis-counselling-connection-program





منابع متمرکز بر افراد LGBTQ2S+

ترووراسپیس (Trevorspace) برای برقراری ارتباط با دیگر جوانان LGBTQ سنین 13 تا 24 سال در سراسر جهان  
trevorspace.org

کیوچت (QChat) خط پشتیبانی هم‌تا و منابع مبتنی بر داده برای جوانان 2SLGBTQ+ در بریتیش کلمبیا (شنبه تا پنجشنبه 6 تا 9 شب)  
qchat.ca


کیومونیتی (Qmunity) اطلاعات کویر، تراجنس و دو جنسیتی، آموزش، گروه‌های حمایتی، ارجاع و مشاوره (10 جلسه با تخفیف، لیست انتظار بالقوه) qmunity.ca أو 1-800-566-1170   

ترنس‌کریسی کودک و نوجوان (TransCareBC Child & Youth) اطلاعات و منابع برای اتصال افراد به مراقب و پشتیبانی‌های تأیید جنسیتی  
phsa.ca/transcarebc







منابع متمرکز بر امور چندفرهنگی



سلامت روان چندفرهنگی، لینک‌هایی است درباره منابع و اطلاعات سلامت روان و تندرستی مرتبط با فرهنگ 
multiculturalmentalhealth.ca

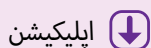
CAMH برگه‌های اطلاعات برای افرادی که ممکن است درگیر مشکلات بوده، و انگلیسی هم زبان اول آن‌ها نیست 
camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/information-in-other-languages

خط کمک به جوانان سیاه پوست، خط کمک و خدمات چندفرهنگی سراسری برای کودکان، جوانان، خانواده‌ها و افرادی که از ایشان حمایت می‌کنند تا به مراقبت‌های فرهنگی مناسب دسترسی پیدا کنند blackyouth.ca یا 1-833-294-8650 (هر روز از 9 صبح تا 10 شب)   

ذهن‌های جوان (UK) اطلاعاتی درباره تأثیر منفی نژادپرستی بر سلامت روان، و راهنمایی در حمایت از والدین و مراقبان در جهت حمایت از کودکان و جوانانی که نژادپرستی را تجربه کرده‌اند 
youngminds.org.uk/parent/parents-a-z-mental-health-guide/racism-and-mental-health



تلفن



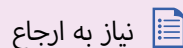
اپلیکیشن



کتاب



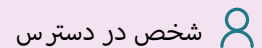
ویدیو



نیاز به ارجاع



آنلاین



شخص در دسترس



پدر/مادر بودن کار سختی است، به خصوص زمانی که فرزندتان با چالش‌های سلامت روان و تندرستی دست و پنجه نرم می‌کند، و شما احساس می‌کنید هر چیزی که به ذهنتان رسیده را برای کمک به او امتحان کرده‌اید. وقت گذاشتن برای حمایت از سلامت و رفاه روانی خود با دسترسی به منابع و حمایت‌ها، در نهایت به نفع شما و خانواده شما خواهد بود.

تماس‌ها و روابط

ویدئوی برنی برون (Brené Brown) درباره همدلی معنا و عملکرد همدلی را بررسی می‌کند
youtu.be/1Ewgu369Jw

انجمن‌های سلامت روان برای اطلاعات و آموزش‌های متمرکز بر عواطف سلامت روان و تندرستی مخصوص والدین و مراقبان
mentalhealthfoundations.ca

ارتباط والدین با هم طرح مبتنی بر دل‌بستگی برای والدین و مراقبان که به صورت مجازی و محلی در سراسر بریتیش کلمبیا ارائه می‌شود
connectattachmentprograms.org

اضطراب

استراتژی‌های اضطراب روزانه برای آموزگاران (EASE) طرح والدین و مراقبان healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-k-7 (از پیش دبستانی تا کلاس هفتم) و healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12 (از کلاس هشتم تا دوازدهم) (به زبان‌های مختلف)

اضطراب کانادا دوره‌های رایگان آنلاین، طرح اضطراب من، برای والدین یا مراقبانی که از کودکان یا نوجوانان مضطرب حمایت می‌کنند
maps.anxietycanada.com/courses/anxiety-plan-children-teens


والدین با اعتماد به نفس: کودکان بالنده این طرح اضطراب از والدین و مراقبانی حمایت می‌کند که فرزندان آنها (بین 3 تا 12 سال) دچار اضطراب هستند (نیاز به ارجاع)
welcome.cmhacptk.ca/anxiety


کتاب کار اضطراب «اژدهای نگران» را رایگان امانت بگیرید
keltymentalhealth.ca/twd

درمان اضطراب دوران کودکی و نوجوانی این کتاب ایلای لبوویتز راهبردهای عملی مبتنی بر شواهد و نظریه محور را برای والدین ارائه می‌دهد، تا بتوانند از کودکان و نوجوانان خود که با اضطراب دست و پنجه نرم می‌کنند حمایت کنند


چالش‌های رفتاری و ناکارآمدی عاطفی


هنگامی که کودک شما رفتارهای چالش برانگیزی از خود نشان می‌دهد که با انتظارات هنجار مطابقت ندارد، مانند طغیان‌های عاطفی، گوش ندادن به شما، پرخاشگری یا عدم کنترل رفتار آسان است که روی آن رفتار وی تمرکز کنید. با این حال، اینها اغلب علائمی هستند که نشان می‌دهند آن‌ها قادر به کنار آمدن یا تنظیم احساسات خود به روش‌های پذیرفته شده اجتماعی نیستند. شناسایی کردن نیازهای اساسی پشت رفتار آنها می‌تواند برای هر دوی شما مفید باشد. سعی کنید با این فرض شروع کنید که آنها بهترین کاری را که می‌توانند در آن لحظه انجام می‌دهند. به آنها نزدیک شوید تا بتوانید احساساتشان را تشخیص داده و به آن‌ها اعتبار ببخشید، و نیازهای آنها را شناسایی کنید.

[youtube.com/watch?v=jLiO13QteFk](https://www.youtube.com/watch?v=jLiO13QteFk)  **CYMH - 10 نکته برای افزایش همکاری ویدیوی متخصصان کلینیک**


 **زندگی کردن با ADHD یک دوره رایگان با ۸ ماژول برای والدین و مراقبان کودکان و نوجوانان مبتلا به ADHD**
healthymindslearning.ca/rollingwith-adhd


 **سلامت روان کلتی (Kelty) منابع توصیه شده برای حمایت از کودکان و جوانان با چالش‌های رفتاری**
keltymentalhealth.ca/collection/keltys-recommended-resources-behavioural-challenges





 **زندگی در تعادل اطلاعات و دوره‌های آموزشی مبتنی بر مدل راه‌حل‌های مشارکتی و فعالانه (CPS) برای کمک به تشخیص مشکلات اساسی رفتارهای نگران‌کننده و ارائه راه‌هایی برای حل آنها به صورت مشارکتی و فعالانه**
livesinthebalance.org/walking-tour

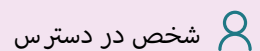
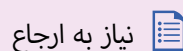
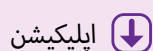
 **انضباط بدون هیاهو: روشی کاملاً مؤثر برای آرام کردن هرچومرج و پرورش ذهن در حال رشد فرزندان کتابی نوشته دنیل سیگل (تا 12 سال) به صورت برگه یخچال drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/10/NDD-Refrigerator-Sheet.pdf خلاصه در یک نگاه drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/09/A-Note-to-Our-Childs-Caregivers-.pdf**

 **مؤسسه ذهن کودک تکنیک‌هایی برای کمک به کودکان جهت تنظیم احساسات و رفتارهای انفجاری‌شان**
childmind.org/article/how-to-help-children-calm-down

 **انجمن مشاوران متخصص بریتیش کلمبیا مقاله‌ای در رابطه با اینکه چگونه اعتبار بخشیدن به احساسات می‌تواند ارتباط شما با عزیزانتان را بهبود بخشد bcacc.ca/how-validation-can-enhance-connection-with-your-loved-ones**

 **ذهن‌های مشوش: منشأ و درمان اختلال کمبود توجه این کتاب نوشته گبور ماته، شما را در درک، درمان و بهبود بخشیدن ADHD راهنمایی می‌کند**

    **والدین با اعتماد به نفس: کودکان بالنده این برنامه‌ی اضطراب از والدین و مراقبان حمایت می‌کند که فرزندان آنها (بین سنین 3 تا 12 سال) دچار اضطراب هستند (نیاز به ارجاع) welcome.cmhacptk.ca/anxiety**



افسردگی

سلامت روان الکترونیکی (eMentalHealth) اطلاعاتی برای والدین و مراقبان در باره افسردگی در کودکان و نوجوانان
ementalhealth.ca/Canada/Depression-in-Children-and-Youth-Information-for-Parents-and-Caregivers/index.php?m=article&ID=8879

سال‌های آغازین

اطلاعات و منابع سلامت روان و تندرستی سال‌های آغازین که توسط انجمن والدین رضاعی بریتیش کلمبیا و یک خط تلفن والدین رضاعی ارائه شده است bcfosterparents.ca/the-early-years

استرناگ استارت بی سی (StrongStart BC) برنامه‌های آموزش اولیه برای کودکان 0 تا 5 سال به طور رایگان و بدون وقت قبلی
www2.gov.bc.ca/gov/content/education-training/early-learning/support/programs/strongstart-bc

تمامی ذهن کودک، نوشته دنیل سیگل (متمركز بر تولد تا 12 سال) به صورت برگه یخچال
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

سلامت روان و تندرستی کلی

خانواده هوشمند اطلاعات در مورد سلامت روان و تندرستی، حمایت هم‌تایان و دیگر منابع برای والدین یا مراقبان
familysmart.ca

گرایش جنسی و هویت جنسیتی

پی‌فلگ کانادا (Pflag Canada) منابع و حمایت هم‌تایان برای والدین یا مراقبان در حمایت از کودکان یا نوجوانان LGBTQ2S+
pflagcanada.ca

خودکشی و خودآزاری بدون تمایل به خودکشی

اگر کودک یا نوجوان شما درباره خودکشی صحبت می‌کند، یا نگرانید که ممکن است به فکر خودکشی باشند، این یک نگرانی جدی است. این که آن‌ها درباره مشکلاتشان با شما صحبت می‌کنند و آن را درون خود نگه نمی‌دارند، امیدوار کننده است.



لینک سلامت بریتیش کلمبیا اطلاعات و منابعی در رابطه با خودکشی جوانان

healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/relationships-and-emotional-health/warning-signs-suicide-children-and-teens



سلامت روان کلتی (Kelty) اطلاعات و منابعی در رابطه با خودکشی keltymentalhealth.ca/suicide



سلامت روان کلتی (Kelty) پادکستی که اطلاعاتی در رابطه با خودآزاری را برای افراد خانواده به اشتراک می‌گذارد keltymentalhealth.ca/podcasts2e1



اگر شما یا شخصی که می‌شناسید دچار بحران است، لطفاً با شماره‌های زیر تماس بگیرید:

خط اضطراری خودکشی: 1-800-SUICIDE یا 1-800-784-2433 دسترسی 24 ساعته  

تلفن کمک به کودکان، با 1-800-668-6868 تماس گرفته یا به 686868 پیامک دهید تا حمایت محرمانه 24 ساعته دریافت کنید؛ جوانان بومی می‌توانند کلمات «Métis»، «First Nations» یا «Inuit» را به 686868 پیامک کنند تا در صورت در دسترس بودن به یک پاسخگو بومی متصل شوند kidshelpphone.ca   

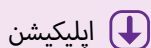
خط بحران بومیان (KUU-US Aboriginal): 1-800-588-8717 (در دسترس برای مردمان بومی)  

خط بحران میتیس (Métis): 1-833-638-4722 (1-833-Metis-BC) 24/7 در دسترس  

یا بخش اورژانس بیمارستان منطقه خود 9-1-1  



تلفن



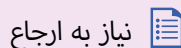
اپلیکیشن



کتاب



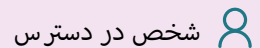
ویدیو



نیاز به ارجاع



آنلاین



شخص در دسترس



اگر احساس می‌کنید حالتان بدتر شده یا نیاز دارید با کسی در ارتباط باشید

لاهمیت پرسیدن حال کودک یا نوجوانتان و یا توجه به حال خودتان را دست کم نگیرید. اگر احساس می‌کنید حالتان بدتر شده، با کلینیک CYMH محل خود یا با خطوط کمکی زیر تماس بگیرید:





کودکان، نوجوانان و خانواده‌های بومی
همچنین می‌توانند به لینک زیر مراجعه
کنند:

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



برای کلینیک پذیرش در سراسر بریتیش
کلمبیا، با 811 تماس گرفته یا به لینک
زیر مراجعه کنید:

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

امید برای تندرستی خط تلفن کمک 24 ساعته 1-855-242-3310 و چت آنلاین hopeforwellness.ca   

تلفن کمک به کودکان با شماره 1-800-668-6868 تماس گرفته یا به 686868 پیامک دهید تا حمایت محرمانه 24 ساعته دریافت کنید؛ جوانان بومی می‌توانند کلمات «Métis»، «First Nations» یا «Inuit» را به 686868 پیامک کنند تا در صورت وجود به یک پاسخگوی بومی متصل شوند kidshelpphone.ca   

جوانان در بریتیش کلمبیا برای خدمات آنلاین به جوانان، از جمله چت آنلاین (از ظهر تا 1 بامداد) YouthinBC.com  

فضای جوانان چت آنلاین یا پیامک 778-783-0177 (هر روز 6 صبح تا نیمه شب) youthspace.ca   







اگر در بحران هستید و نیاز به کمک فوری دارید


اگر شما، کودک یا نوجوانتان دچار بحران هستید، لطفاً با شماره‌های زیر تماس بگیرید:


خط اضطراری خودکشی: 1-800-SUICIDE یا 1-800-784-2433 دسترسی 24 ساعته  

تلفن کمک به کودکان، با 1-800-668-6868 تماس گرفته یا به 686868 پیامک دهید تا حمایت محرمانه 24 ساعته دریافت کنید؛ جوانان بومی می‌توانند کلمات «Métis»، «First Nations» یا «Inuit» را به 686868 پیامک کنند تا در صورت در دسترس بودن به یک پاسخگوی بومی متصل شوند kidshelpphone.ca   

خط بحران بومیان (KUU-US Aboriginal): 1-800-588-8717 (در دسترس برای مردمان بومی)  

خط بحران میتیس (Métis): (1-833-638-4722) 1-833-Metis-BC 24/7 در دسترس  

9-1-1 یا بخش اورژانس بیمارستان منطقه خود  

شخص در دسترس  آنلاین  نیاز به ارجاع  ویدیو  کتاب  اپلیکیشن  تلفن 



Ministry of
Children and Family
Development