

Що входить до послуг Служби психічного здоров'я дітей та молоді (СУМН)?

СУМН пропонує послуги, що враховують культурні особливості, є інклюзивними та орієнтованими на сім'ю, для дітей та молоді з числа корінних та некорінних народів, які мають потреби в сфері психічного здоров'я та добробуту, що мають вплив на їхнє повсякденне життя. Послуги мають обмеження за часом в залежності від потреб.



Кризовий центр

Для отримання цілодобової підтримки зателефонуйте на лінію підтримки психічного здоров'я за номером 310-6789 (код міста не потрібний) з будь-якої точки Британської Колумбії.

Якщо ви почуваетесь в небезпеці або вже заподіяли собі шкоду, будь ласка, зателефонуйте 9-1-1, або негайно зверніться до найближчого відділення невідкладної або екстреної допомоги.



Якщо ваше самопочуття погіршилося, будь ласка, зверніться до вашої місцевої клініки СУМН з понеділка по п'ятницю | з 9:00 до 16:00*

*Деякі клініки можуть бути зачинені з полудня до 13:00 на обід. Точні години роботи, будь ласка, уточнюйте у місцевій клініці СУМН.

Якщо ви потребуєте допомоги в неробочий час, будь ласка, зверніться до однієї з наступних служб підтримки:

Гаряча лінія ВС 24/7

Цілодобова телефонна лінія: 1-800-SUICIDE (1-800-784-2433)

Веб-сайт: crisiscentre.bc.ca

Телефон довіри KUU-US (Підтримка корінних народів)

Цілодобова телефонна лінія: 1-800-588-8717

Веб-сайт: kuu-uscrisisline.com

Youthspace (з 18:00 до 24:00 за тихоокеанським стандартним часом)

Обмін миттєвими повідомленнями: youthspace.ca

Написати повідомлення: 778-783-0177

Телефон допомоги дітям (Kids Help Phone)

Обмін миттєвими повідомленнями: kidshelpphone.ca

Написати повідомлення: CONNECT на номер 686868

Цілодобова телефонна лінія: 1-800-784-2433

Додаткові корисні ресурси та підтримка

Служба взаємодопомоги для батьків та молоді FamilySmart

Об'єднує людей, які мають безпосередній досвід звернення до СУМН, і які можуть надати підтримку та розповісти, як працює система, телефоном, у відеочаті або особисто, без черги.

Веб-сайт: familysmart.ca/parent-peer-support

Медичний Центр Foundry BC

Надає різноманітні медичні (у тому числі в сфері психічного здоров'я) послуги молодим людям віком від 12 до 24 років, як у віртуальному режимі, так і очно на прийомі.

Веб-сайт: foundrybc.ca та foundrybc.ca/virtual

Ресурсний центр психічного здоров'я Kelty

Провінційний ресурсний центр, що надає інформацію про психічне здоров'я та вживання психоактивних речовин, а також пропонує взаємодопомогу.

Веб-сайт: keltymentalhealth.ca

Непокоїтеся про психічне здоров'я своєї дитини, друга чи про власне психічне здоров'я?

Існують місця, де можна отримати підтримку, зокрема це ваша місцева клініка Служби психічного здоров'я дітей та молоді (Child & Youth Mental Health, СУМН)



Ministry of
Children and Family
Development



Чим може допомогти СУМН?

Якщо ви або ваша близька людина відчуваєте смуток, занепокоєння, гнів, стрес, або якщо ви маєте інші проблеми, пов'язані з психічним здоров'ям і добробутом, що впливають на ваше повсякденне життя, СУМН завжди тут, щоб підтримати вас. Ми пропонуємо різноманітні послуги, які можуть задовольнити ваші потреби та/або потреби вашої дитини.

Послуги СУМН можуть включати, але не обмежуватись наступним:

- **Оцінка психічного здоров'я**, щоб краще зрозуміти, як ваші симптоми впливають на якість життя.
- **Терапія**, у тому числі індивідуальна, групова та для сімей.
- **Медикаментозне лікування**, яке призначається психіатром (коли це вважається за необхідне).
- **Комплексні послуги** для створення спільноти з надання допомоги за участю вашої родини, постачальника первинних медичних послуг (лікаря/практикуючої медсестри), психіатра, народного цілителя, інших фахівців з охорони психічного здоров'я, та/або вашого шкільного консультанта (але лише за згодою).

У наших клініках працюють лікарі-психотерапевти, психологи та психіатри.

Послуги СУМН безкоштовні, конфіденційні, а участь батьків/підлітків вітається (але не є обов'язковою для молоді).



Як отримати доступ до послуг СУМН?

- Молодь може отримати доступ до послуг СУМН без участі своїх батьків/підлітків(-ів), однак у багатьох випадках участь батьків/підлітків має велике значення, тому це, за можливості, заохочується.
- Дітям молодшого віку для отримання послуг СУМН буде потрібна підтримка батьків/підлітків.
- Отримання послуг починається з відвідування приймальної клініки СУМН. Години роботи можуть змінюватися, тому, перш ніж відвідати клініку, будь ласка, зателефонуйте (див. URL-адресу і QR-код нижче).
- Послуги СУМН також можна отримати у деяких центрах Foundry.

Щоб дізнатися про місцезнаходження клінік у Британській Колумбії, телефонуйте за номером 811 або відвідайте сайт:

gov.bc.ca/ChildYouthMentalHealthIntakeClinics



Діти, молодь та сім'ї з числа корінного населення також можуть відвідати сайт:

gov.bc.ca/IndigenousChildYouthMentalHealthServices



Що таке прийом?

- Прийом – це можливість для лікаря познайомитися з вами та вислухати ваші проблеми. Важливо розповісти лікарю, який проводить прийом, якомога більше, щоб разом ви могли визначити, якої саме допомоги ви можете потребувати.
- Під час прийому ви надасте інформацію про свої поточні проблеми з психічним здоров'ям та самопочуттям, а також заповните деякі документи та анкети.
- Якщо вам щось незрозуміло, або якщо ви хочете дізнатися більше, прийом – це прекрасна можливість задати нам будь-яке питання, яке вас цікавить.

Що відбувається після прийому?

- Після закінчення прийому лікар видасть вам план обслуговування – це документ, в якому коротко викладено те, що ви обговорювали, а також представлена інформація про додаткові ресурси та подальші кроки.
- План обслуговування складається з урахуванням ваших проблем та унікальних потреб, і може містити рекомендації щодо:



Послуги СУМН:

- Якщо лікар, який проводить прийом, вирішить, що вам буде корисно отримати доступ до послуг СУМН, він надасть додаткову інформацію про конкретні послуги, які можуть якнайкраще відповідати вашим потребам.
- Час вашого першого прийому буде залежати від того, наскільки серйозними є ваші проблеми, які послуги доступні, а також від поточного часу очікування. За можливості вам повідомлять приблизний час очікування.
- Якщо під час очікування послуг у вашому житті щось зміниться, або якщо ваші проблеми посиляться, зателефонуйте до клініки СУМН і одразу ж повідомте про це. Можливо, що послуги розпочнуть надавати раніше.

– АБО –

Інші послуги у спільноті:

- Якщо лікар, який здійснює прийом, визначить, що інші послуги у вашій спільноті можуть бути більш підходящими для вас, він обговорить це з вами і видасть направлення, або надасть вам інформацію, щоб ви могли самостійно зв'язатися зі службами з надання послуг.