

# Ресурси та підтримка в галузі психічного здоров'я та добробуту

Ми дуже раді, що ви звернулися до Служби психічного здоров'я дітей та молоді (Child and Youth Mental Health, CYMH) за підтримкою у вирішенні проблем, пов'язаних із психічним здоров'ям та добробутом.

У цій брошурі, призначеній для молоді та/або батьків, і для постачальників медичних послуг, представлена інформація, відомості для підтримки та ресурси, які допоможуть вам на вашому шляху.



Ministry of  
Children and Family  
Development




## Contents

- 2 Холістичне (загальне) здоров'я
- 4 Загальні проблеми психічного здоров'я та добробуту
- 8 Вживання психоактивних речовин
- 9 Ресурси, орієнтовані на корінні народи
- 9 Ресурси, орієнтовані на представників ЛГБТК2S+
- 10 Ресурси для молоді, яка перебуває під опікою, та від тих, хто має такий самий досвід
- 10 Ресурси, орієнтовані на представників різних культур
- 11 Ресурси, орієнтовані на батьків і постачальників медичних послуг
- 15 Якщо ваш стан погіршився або потрібно з кимось зв'язатися
- 15 Якщо ви перебуваєте в кризовій ситуації і потребуєте негайної допомоги



## Холістичне (загальне) здоров'я

Всі ми постійно відчуваємо зв'язок між розумом і тілом, і наші думки та емоції впливають на наші фізичні відчуття, здоров'я та добробут, і навпаки.


 **Центр психічного здоров'я Kelty** пояснює зв'язок між розумом і тілом і те, що це може означати у відношенні проблем, пов'язаних із психічним здоров'ям та добробутом [keltymentalhealth.ca/somatization](http://keltymentalhealth.ca/somatization)


Якщо ви відчуваєте нестачу енергії, дратівливість, сум, забудькуватість або щось таке, що здається вам "не таким, як треба", можливо, вам варто обговорити з лікарем можливість проходження медичних тестів, щоб з'ясувати, чи немає у вас якихось серйозних захворювань, які викликають ці симптоми.

Ця веб-сторінка може допомогти підготуватися до візиту до лікаря:  
[heretohelp.bc.ca/infosheet/working-with-your-doctor-when-you-have-depression](http://heretohelp.bc.ca/infosheet/working-with-your-doctor-when-you-have-depression)

Сон, наше харчування, наша активність та наша взаємодія з іншими і з самими собою – все це впливає на наше психічне здоров'я і на наш добробут; все це може бути особливо складним, коли нам доводиться переживати труднощі.


### Фізична активність


 **Медичний Центр Foundry BC** – активний спосіб життя 101 [foundrybc.ca/articles/active-living/?return\\_page=11909](http://foundrybc.ca/articles/active-living/?return_page=11909)

 **Служба HealthLink BC** – ідеї щодо фізичної активності для підлітків  
[healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/age-and-stage/physical-activity-infants-children-and-youth-2](http://healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/age-and-stage/physical-activity-infants-children-and-youth-2)


### Збалансоване харчування


 **Служба охорони здоров'я корінних народів (First Nations Health Authority)** – поради, стратегії та ресурси щодо здорового харчування [fnha.ca/wellness/wellness-for-first-nations/wellness-streams/eating-healthy](http://fnha.ca/wellness/wellness-for-first-nations/wellness-streams/eating-healthy)

 **Телефон допомоги дітям (Kids Help Phone)** – поради щодо харчування для підтримки фізичного здоров'я  
[kidshelpphone.ca/get-info/nutrition-tips-to-fuel-your-body](http://kidshelpphone.ca/get-info/nutrition-tips-to-fuel-your-body)

 **Центр реабілітації Kelty з розладів харчової поведінки** – інформація, ресурси та підтримка для тих, хто страждає або думає, що може страждати на розлади харчової поведінки [keltyeatingdisorders.ca](http://keltyeatingdisorders.ca)

### Духовний добробут




 **Телефон допомоги дітям (Kids Help Phone)** – стаття про мистецтво, сім'ю та духовний добробут  
[kidshelpphone.ca/get-info/judy-cruz-anderson-on-art-family-spiritual-well-being](http://kidshelpphone.ca/get-info/judy-cruz-anderson-on-art-family-spiritual-well-being)

 **Служба охорони здоров'я корінних народів (First Nations Health Authority)** – поради щодо зміцнення духу  
[fnha.ca/wellness/wellness-for-first-nations/wellness-streams/nurturing-spirit](http://fnha.ca/wellness/wellness-for-first-nations/wellness-streams/nurturing-spirit)




## Зв'язок та взаємини

-  **Телефон допомоги дітям (Kids Help Phone)** – інструкції для молоді щодо ведення складних розмов з батьками/постачальниками послуг з догляду [kidshelpphone.ca/get-info/how-can-i-talk-to-a-parent-caregiver-about-something](https://kidshelpphone.ca/get-info/how-can-i-talk-to-a-parent-caregiver-about-something)
-  **Ресурс про розумний секс (Smart Sex Resource)** – інформація про сексуальність та сексуальне здоров'я [smartsexresource.com](https://smartsexresource.com)
-  **Центр запобігання та протидії насильству серед жінок та молоді Британської Колумбії (BC Society of Transition Houses)** – цифровий посібник: підтримка підлітків, які зазнають насильства на побаченні [bcsth.ca/teendigitaldatingviolence](https://bcsth.ca/teendigitaldatingviolence)
-  **Медичний Центр Foundry BC** – інформація та підтримка у налагодженні відносин з сім'єю, друзями та коханими [foundrybc.ca/resource/relationships](https://foundrybc.ca/resource/relationships)
-    **Служба сприйняття сексу (Sex Sense)** – безкоштовна, конфіденційна інформаційно-довідкова служба з питань сексуального здоров'я для секс-позитивних осіб та осіб, які виступають «за вибір». Доступна з 9:00 до 21:00. Пн-Пт Телефонуйте за номером **1-800-739-7367** або зв'яжіться електронною поштою, заповнивши форму [optionsforsexualhealth.org/sex-sense](https://optionsforsexualhealth.org/sex-sense)
-   **Стаття від організації NPR**, метою якої є допомога молоді зорієнтуватися в їхніх перших квір-стосунках [npr.org/2022/06/15/1105342448/find-freedom-and-create-your-own-path-in-your-first-queer-relationship](https://npr.org/2022/06/15/1105342448/find-freedom-and-create-your-own-path-in-your-first-queer-relationship)

## Самоусвідомленість

-  Відеоролик «Листя у струмку» (“Leaves on a Stream”) допомагає звернути увагу на свої думки, а потім навчитися їх відпускати [youtube.com/watch?v=r1C8hwj5LXw](https://youtube.com/watch?v=r1C8hwj5LXw)
-  **Служба HealthLink BC** – дихальна гімнастика для релаксації [www.healthlinkbc.ca/illnesses-conditions/rehabilitation-and-exercise/stress-management-breathing-exercises-relaxation](https://www.healthlinkbc.ca/illnesses-conditions/rehabilitation-and-exercise/stress-management-breathing-exercises-relaxation)
-  **MindShift CBT** – застосунок для смартфонів [anxietycanada.com/resources/mindshift-cbt](https://anxietycanada.com/resources/mindshift-cbt)  
**Calm.com** – застосунок для смартфонів [calm.com](https://calm.com)  
**Breathr** – застосунок для смартфонів [keltymentalhealth.ca/breathr](https://keltymentalhealth.ca/breathr)

## Сон

-  **Організація Anxiety Canada** – поради щодо покращення сну [anxietycanada.com/sites/default/files/SleepHygiene.pdf](https://anxietycanada.com/sites/default/files/SleepHygiene.pdf)
-  **Телефон допомоги дітям (Kids Help Phone)** – поради для здорового сну [kidshelpphone.ca/get-info/all-night-get-better-sleep-these-tips](https://kidshelpphone.ca/get-info/all-night-get-better-sleep-these-tips)
-  **Сайт Here to Help (Ми готові допомогти)** – інформація про те, як покращити свій сон, включаючи щоденник сну [heretohelp.bc.ca/wellness-module/wellness-module-6-getting-a-good-nights-sleep](https://heretohelp.bc.ca/wellness-module/wellness-module-6-getting-a-good-nights-sleep)



## Загальні проблеми психічного здоров'я та добробуту

Коли ми читаємо інформацію, яка здається нам переконливою, і з якою ми ідентифікуємо себе, може виникнути спокуса зайнятися самодіагностикою. Діагноз не завжди необхідний для того, щоб пізнати себе і отримати необхідну підтримку. Важливо зв'язатися з лікарем та/або фахівцем із психічного здоров'я, щоб обговорити свої думки, проблеми та з'ясувати, що підходить саме вам.

### Тривога

Тривога – це нормальне явище, яке знайоме кожній людині, також це спосіб, яким наш мозок і тіло забезпечують нашу безпеку. Тривога стає проблемою, коли наш мозок і тіло говорять нам про наявність загрози, хоча, насправді, її немає. Люди можуть відчувати тривогу у вигляді нервозності, занепокоєння чи стресу, також це може проявлятися на фізичному рівні.

- ▶ У відеоролику «**Вмикач боротьби**» (“**The Struggle Switch**”) доктора Расса Харріса (Dr. Russ Harris) розповідається про те, як у разі появи складних почуттів у нашій свідомості з'являється вмикач боротьби, і ми починаємо боротися з нашими почуттями і намагаємося їх виштовхнути [youtube.com/watch?v=rCp1l16GCXI](https://www.youtube.com/watch?v=rCp1l16GCXI)

🖥️ **Організація Anxiety Canada** – інформація, ресурси, відео, подкасти, курси та багато іншого [anxietycanada.com](https://www.anxietycanada.com)

- ▶ У відеоролику «**Як зробити стрес своїм другом**» (“**How to make stress your friend**”) розповідається про те, як сприймати стрес у якості позитивного фактору, та про переваги звернення до інших людей для зниження стресу [ted.com/talks/kelly\\_mcgonigal\\_how\\_to\\_make\\_stress\\_your\\_friend](https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend)

👤 🖥️ Програма для подолання тривоги **Y Mind** (для дітей віком 13-18 років) пропонується багатьма Християнськими молодіжними асоціаціями (YMCA) по всій Британській Колумбії [ymca.ca/search?q=y+mind+BC](https://www.ymca.ca/search?q=y+mind+BC)

👤 🖥️ 📱 📄 Програма «**Стати успішним після подолання труднощів**» (**Bounce Back**) пропонує коучинг (потрібне направлення), онлайн-модулі та відео (направлення не потрібне), щоб допомогти людям у віці від 15 років і старше впоратися з легкою та помірною тривогою та депресією, стресом чи занепокоєнням [bouncebackbc.ca](https://www.bouncebackbc.ca)


📱 **Stresslr** – застосунок для смартфонів [keltymentalhealth.ca/info/stresslr](https://www.keltymentalhealth.ca/info/stresslr)








## Депресія

Іноді відчувати смуток чи поганий настрій – це нормально. Депресія – це дуже поганий настрій, який не минає сам собою і заважає почуватися щасливим або отримувати задоволення від звичних занять, наприклад, від спілкування з іншими людьми або від хобі. Депресія впливає на наш мозок, думки, почуття, концентрацію уваги, а також на наше тіло, наприклад, призводить до зниження енергії, проблем зі сном, відсутності апетиту, появи ломоти та болю у тілі.

 У відеоролику «У мене був чорний собака, його звали Депресія» (“I Had a Black Dog, His Name was Depression”) для опису досвіду подолання депресії використовується метафора похмурого собаки [youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc](https://youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc)

 Сайт **Here to Help (Ми готові допомогти)** – інформація для молоді щодо подолання депресії [heretohelp.bc.ca/infosheet/for-youth-dealing-with-depression](https://heretohelp.bc.ca/infosheet/for-youth-dealing-with-depression)

 Розділ «Подолання депресії» (**Dealing with Depression**) з антидепресивних навичок для підлітків на веб-сайті [dwdonline.ca](https://dwdonline.ca), а також робочий зошит з інформацією та порадами щодо стресостійкості для запобігання або боротьби з депресією [www2.gov.bc.ca/assets/gov/health/managing-your-health/mental-health-substance-use/child-teen-mental-health/dealing\\_with\\_teen\\_depression\\_writable.pdf](https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/health/managing-your-health/mental-health-substance-use/child-teen-mental-health/dealing_with_teen_depression_writable.pdf)

 Програма «Стати успішним після подолання труднощів» (**Bounce Back**) пропонує коучинг (потрібне направлення), онлайн-модулі та відео (направлення не потрібне), щоб допомогти людям у віці від 15 років і старше впоратися з легкою та помірною тривогою та депресією, стресом чи занепокоєнням [bouncebackbc.ca](https://bouncebackbc.ca)




## Нейрорізноманіття

Нейрорізноманіття означає, що всі ми сприймаємо, інтерпретуємо та взаємодіємо з навколишнім світом унікальним чином. Нейродивергентна людина сприймає, інтерпретує та взаємодіє зі світом таким чином, що це може не відповідати суспільним чи нейротиповим очікуванням. Деякі можуть відчувати труднощі з пам'яттю, навчанням, мовою та мовленням, поведінкою, моторикою або з іншими функціями мозку, а деякі можуть бути більш уразливими до проблем з психічним здоров'ям та самопочуттям. Прикладами нейродивергентнів станів є синдром дефіциту уваги та гіперактивності (СДУГ), розлади аутистичного спектру (РАС), дислексія, фетальний алкогольний синдром (ФАСД), психічні розлади, порушення сенсорних процесів та синдром Туретта.

-  Стаття в журналі **ADDitude Magazine**, написана на підтримку батьків, які мають на вихованні та приймають нейрорізноманіття своєї дитини [additudemag.com/neurodivergent-diagnosis-accept-your-child](http://additudemag.com/neurodivergent-diagnosis-accept-your-child)
-  **Understood.org** – ресурси та підтримка для того, щоб люди, які навчаються та думають по-іншому, могли досягати успіху – у школі, на роботі та протягом усього життя [understood.org](http://understood.org)
-  Програма Міністерства у справах дітей та сім'ї «Діти та молодь, які потребують підтримки» (MCFD Children and Youth with Support Needs, CYSN) – інформація, програми та постачальники послуг, які можуть надати підтримку дітям, молоді та їхнім батькам/піклувальникам [www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/child-behaviour-development/support-needs](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/child-behaviour-development/support-needs)
-  Мережа для оцінки аутизму у Британській Колумбії (BC Autism Assessment Network) – інформація, ресурси, що дозволяють ознайомити дітей, молоді та їхні сім'ї з аутизмом, а також комплексні оцінки поведінки, пов'язані з розвитком [phsa.ca/our-services/programs-services/bc-autism-assessment-network](http://phsa.ca/our-services/programs-services/bc-autism-assessment-network)
-  Центр розвитку дітей (Centre on the Developing Child) пропонує настанови щодо проведення заходів, спрямованих на розвиток та відпрацювання навичок виконавчих функцій у дітей, починаючи з раннього і до підліткового віку [developingchild.harvard.edu/resources/activities-guide-enhancing-and-practicing-executive-function-skills-with-children-from-infancy-to-adolescence](http://developingchild.harvard.edu/resources/activities-guide-enhancing-and-practicing-executive-function-skills-with-children-from-infancy-to-adolescence)






### Синдром дефіциту уваги та гіперактивності (СДУГ)

Більшості людей у той чи інший момент буває важко сконцентруватися чи всидіти на одному місці. Однак СДУГ може проявлятися у вигляді проблем із гіперактивністю та контролем імпульсів, необхідністю постійно рухатися, діяти чи говорити, не думаючи, труднощах із концентрацією уваги під час початку чи завершення завдань та запам'ятовуванням чогось.
















-  Сайт **Here to Help (Ми готові допомогти)** – інформація та ресурси про СДУГ у дітей та молоді [heretohelp.bc.ca/infosheet/attention-deficit-hyperactivity-disorder-in-children-and-youth](http://heretohelp.bc.ca/infosheet/attention-deficit-hyperactivity-disorder-in-children-and-youth)
-  **Understood.org** – інформація та ресурси про СДУГ та інші відмінності у навчанні та мисленні [understood.org/en/articles/what-is-adhd](http://understood.org/en/articles/what-is-adhd)
-  Журнал **ADDitude Magazine** – статті, вебінари та ресурси з питань СДУГ (синдрому дефіциту уваги та гіперактивності) [additudemag.com](http://additudemag.com)

## Суїцидальні схильності та несуїцидальне заподіяння собі шкоди

Суїцидальність може проявлятися по-різному, у вигляді думок (так званої ідеяції), поведінки чи дій. На вас можуть мати вплив, будь то ваші власні думки/дії чи думки/дії когось із ваших знайомих. Буває важко зрозуміти, чому у вас або у вашого знайомого виникають ті чи інші думки, і важко говорити про це, якщо вас турбує реакція оточуючих. Несуїцидальне самоушкодження (також так зване заподіяння собі шкоди) – це завдання собі фізичної шкоди без наміру померти. Деякі люди, які завдають собі шкоди, мають також і суїцидальні думки, але не всі, і люди займаються самоушкодженням з різних причин. Якщо ви знаєте когось, у кого виникають думки про самогубство або заподіяння собі шкоди, важливо дати йому зрозуміти, що вам не байдуже до нього, і вислухати його без засудження.





-  **Телефон допомоги дітям (Kids Help Phone)** – все, що потрібно знати про самогубство [kidshelpphone.ca/get-info/suicide-important-things-to-know](http://kidshelpphone.ca/get-info/suicide-important-things-to-know)
-  **Медичний Центр Foundry BC** – інформація та ресурси про заподіяння собі шкоди [foundrybc.ca/resource/self-injury](http://foundrybc.ca/resource/self-injury)
-  **Сайт Here to Help (Ми готові допомогти)** – інформація та ресурси про заподіяння собі шкоди [heretohelp.bc.ca/infosheet/self-harm](http://heretohelp.bc.ca/infosheet/self-harm)
-  **Спільнота Need2** – загальна інформація про самогубства [need2.ca/get-educated/general-suicide-information](http://need2.ca/get-educated/general-suicide-information)
-  **Skin Pick** – застосунок для смартфонів [skinpick.com/app](http://skinpick.com/app)  
**Calm Harm** – застосунок для смартфонів [calmharm.co.uk](http://calmharm.co.uk)

### Якщо ви або ваші знайомі опинилися в кризовій ситуації будь ласка, телефонуйте:

-   **9-8-8: Гаряча лінія з питань самогубств (Suicide Crisis Helpline)** – зателефонуйте або надішліть повідомлення на номер 9-8-8; працює цілодобово без вихідних
-   **Телефон довіри Служби Hope for Wellness (Надія на добробут)** – 1-855-242-3310 доступний цілодобово без вихідних для всіх корінних народів, які мешкають на території Канади
-   **Гаряча лінія з питань самогубств: 1-800-SUICIDE або 1-800-784-2433** працює цілодобово без вихідних
-    **Телефон допомоги дітям (Kids Help Phone)** – зателефонуйте за номером 1-800-668-6868 або надішліть повідомлення на номер 686868, щоб отримати цілодобову підтримку на конфіденційній основі; молодь з числа корінних народів може надіслати повідомлення з текстом «First Nations», «Métis» або «Inuit» на номер 686868 для з'єднання з фахівцем з кризових питань з числа корінних народів, коли той буде доступний [kidshelpphone.ca](http://kidshelpphone.ca)
-   **Телефон довіри KUU-US для корінних мешканців** – 1-800-588-8717 (доступний для корінних народів)
-   **Телефон довіри для метисів** – 1-833-Metis-BC (1-833-638-4722) працює цілодобово без вихідних
-   **9-1-1** або номер відділення невідкладної допомоги вашої місцевої лікарні

## Травма








Травма – це вплив, який на нас має подія, що є для нас непереборним або надто важким для сприймання. Травма може з'явитися як внаслідок однієї події, так і внаслідок багатьох. Те, що для однієї людини може бути травмуючим, для іншої може таким не бути, і це може виявлятися по-різному. Найбільш корисним способом підтримати людину, яка переживає травму, є співчуття та допитливість.

-  **Центр психічного здоров'я Kelty** – інформація та ресурси про травми і посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [keltymentalhealth.ca/trauma-and-ptsd](http://keltymentalhealth.ca/trauma-and-ptsd)
-  Документальний фільм «Мудрість травми» (**The Wisdom of Trauma**) д-ра Габора Мате (Dr. Gabor Maté), доступний для перегляду за пожертвування (внесіть скільки можете) [thewisdomoftrauma.com](http://thewisdomoftrauma.com)
-  **Інститут дитячого розуму (Child Mind Institute)** – посібник з надання допомоги дітям у подоланні наслідків травматичної події [childmind.org/guide/helping-children-cope-after-a-traumatic-event](http://childmind.org/guide/helping-children-cope-after-a-traumatic-event)
-  **Сайт Kids Grief (Дитяче горе)** – безкоштовний інтернет-ресурс, який допомагає батькам підтримати своїх дітей, коли хтось із їхніх близьких помирає або помер [kidsgrief.ca](http://kidsgrief.ca)



## Вживання психоактивних речовин




Коли люди мають проблеми з психічним здоров'ям та добробутом, вони можуть почати або збільшити споживання психоактивних речовин, або ж зіткнутися з проблемами зловживання ними. Експерименти з психоактивними речовинами або їх вживанням можуть вплинути на психічне здоров'я та добробут.



-  **Інформаційно-довідкова служба з питань вживання алкоголю та наркотиків у Британській Колумбії (BC Alcohol and Drug Information and Referral Service)** – всі, кого прямо чи опосередковано стосується проблема вживання психоактивних речовин, можуть телефонувати за номером **604-660-9382** (з Нижнього Мейнленду) або **1-800-663-1441** (з будь-якого іншого місця у Британській Колумбії)
-  **Національна служба реагування на передозування (National Overdose Response Service, NORs)** – орієнтована на взаємодію конфіденційна, цілодобова гаряча лінія для канадців, що надає турботливу, приватну, неосудну підтримку, яка безпосередньо може з'єднати людей зі службою екстреного реагування у разі отруєння психоактивними речовинами **1-888-688-6677** [nors.ca](http://nors.ca)
-  **Сайт Wellbeing BC** – інформація щодо зниження шкоди та ресурси, що дозволяють зустрітися з людьми у місці їх перебування, щоб знизити потенційну шкоду, пов'язану із вживанням психоактивних речовин [wellbeing.gov.bc.ca/substance-use/harm-reduction](http://wellbeing.gov.bc.ca/substance-use/harm-reduction)
-  **Підтримка психічного здоров'я та допомога при вживанні психоактивних речовин у Британській Колумбії (Mental Health & Substance Use Supports in B.C.)** – онлайн-довідник з питань підтримки при вживанні психоактивних речовин доступний у вашій спільноті [www2.gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc)
-  **Служба HealthLink BC** – для отримання інформації та ресурсів, пов'язаних із вживанням психоактивних речовин [healthlinkbc.ca/mental-health-substance-use](http://healthlinkbc.ca/mental-health-substance-use)
-  **Сайт Drug Cocktails (Наркотичні коктейлі)** – факти та інформація про змішування ліків та інших речовин [drugcocktails.ca](http://drugcocktails.ca)
-  **Lifeguard** – застосунок для смартфонів [lifeguarddh.com](http://lifeguarddh.com)  
**Brave** – застосунок для смартфонів [brave.coop](http://brave.coop)










## Ресурси, орієнтовані на корінні народи



   **Служба Hope for Wellness (Надія на добробут)** – працює цілодобово без вихідних, телефон довіри 1-855-242-3310 та онлайн-чат [hopeforwellness.ca](https://hopeforwellness.ca)



  **Програма підтримки батьків/опікунів «Ми корінні народи: великі занепокоєння/страхи» (We Are Indigenous: Big Worries/Fears, Parent/Caregiver Support Program)** – безкоштовний ресурс для підтримки сімей з числа корінних народів, метисів та інуїтів по всій Британській Колумбії, чиї діти віком від 3 до 12 років борються з серйозними тривогами/страхами (занепокоєннями) [welcome.cmhacptk.ca/bigworries](https://welcome.cmhacptk.ca/bigworries)

**Служба охорони здоров'я корінних народів (First Nations Health Authority, FNHA)** – розробляє програми охорони здоров'я для корінних народів по всій Британській Колумбії. Підтримка психічного здоров'я та добробуту включає в себе:

  **Програма охорони психічного здоров'я (Mental Health Benefit)** – фінансує консультаційні послуги, що надаються кваліфікованими постачальниками послуг у галузі психічного здоров'я [fnha.ca/benefits/mental-health](https://fnha.ca/benefits/mental-health)




   **Послуга «Віртуальний денний лікар» (Virtual Doctor of the Day Service)** – віртуальні прийоми у лікаря [fnha.ca/what-we-do/ehealth/virtual-doctor-of-the-day](https://fnha.ca/what-we-do/ehealth/virtual-doctor-of-the-day) або 1-855-344-3800 (з 8:30 до 16:30 щодня)

  **Віртуальна служба з питань вживання психоактивних речовин та психіатрії (Virtual Substance Use and Psychiatry Service)** – безкоштовне направлення для отримання підтримки, пов'язаної із вживанням психоактивних речовин та наявності залежностей, психіатрія та діагностика, а також координатори з питань допомоги [fnha.ca/what-we-do/ehealth/virtual-substance-use-and-psychiatry-service](https://fnha.ca/what-we-do/ehealth/virtual-substance-use-and-psychiatry-service)



  **Програма «Нація метисів у Британській Колумбії» (Métis Nation British Columbia)** – програма для зв'язку та надання консультацій для метисів, що передбачає до 10 60-хвилинних консультацій для метисів різного віку, які є громадянами [mnb.ca/work-programs/programs-services/metis-counselling-connection-program](https://mnb.ca/work-programs/programs-services/metis-counselling-connection-program)








## Ресурси, орієнтовані на представників ЛГБТК2S+

   **Терапія для квирів у Британській Колумбії (Therapy for Queers in BC)** – веб-сторінка, яка містить список лікарів та медичних закладів у Британській Колумбії, орієнтований на представників ЛГБТК2S+ [whatsonqueerbc.com/woq-resources/lgbtq-therapy-counselling-support](https://whatsonqueerbc.com/woq-resources/lgbtq-therapy-counselling-support)

  **Спільнота TrevorSpace** – можливість спілкування з іншими молодими людьми, які є представниками ЛГБТК віком 13-24 роки з усього світу [trevorspace.org](https://trevorspace.org)

  **QChat** – лінія взаємної підтримки та база даних ресурсів для молоді у Британській Колумбії, яка є представниками ЛГБТК2S+ (Сб-Чт з 18:00 до 21:00) [qchat.ca](https://qchat.ca)

   **Центр Qmunity** – інформація про квирів, трансгендерів та людей з неординарною сексуальною орієнтацією, освіта, групи підтримки, направлення та консультації (знижена вартість на 10 сеансів, можливість записатися до списку очікування) [qmunity.ca](https://qmunity.ca) або 1-800-566-1170

  **Служба TransCareBC для дітей та молоді (TransCareBC Child & Youth)** – інформація та ресурси для об'єднання людей для отримання необхідної для підтвердження статі терапії та підтримки [phsa.ca/transcarebc](https://phsa.ca/transcarebc)









## Ресурси для молоді, яка перебуває під опікою, та від тих, хто має такий самий досвід

-   Сайт **Agedout** – інформація про підтримку та додаткові ресурси для молоді, яка перебуває під опікою, та від тих, хто має такий самий досвід  
[agedout.com](http://agedout.com)
-   Програма з охорони психічного здоров'я та консультаційних послуг (**Mental Health and Counselling Benefit**) – виплати у розмірі \$1 500 на рік для підлітків, які беруть участь у програмі SAJE (Strengthening Abilities and Journeys of Empowerment – Розвиток здібностей та шляхи розширення можливостей)  
[www2.gov.bc.ca/assets/gov/family-and-social-supports/saje\\_mental\\_health\\_and\\_counselling\\_benefit\\_ya\\_faq.pdf](http://www2.gov.bc.ca/assets/gov/family-and-social-supports/saje_mental_health_and_counselling_benefit_ya_faq.pdf)
-   Фінансування підготовки, навчання життєвим навичкам та встановлення культурних зв'язків (**Life-skills, Training and Cultural Connections Funding**) – фінансує розвиток життєвих навичок у підлітків старшого віку відповідно до Програми щодо Угоди з молоддю старшого віку (Agreements with Young Adults, AYA) у розмірі \$11 000  
[www2.gov.bc.ca/assets/gov/family-and-social-supports/faq\\_\\_lstcc.pdf](http://www2.gov.bc.ca/assets/gov/family-and-social-supports/faq__lstcc.pdf)




## Ресурси, орієнтовані на представників різних культур


-  Сайт **Multicultural Mental Health (Психічне здоров'я мультикультурного суспільства)** – посилання на інформацію та ресурси щодо психічного здоров'я та добробут з урахуванням культурних особливостей  
[multiculturalmentalhealth.ca](http://multiculturalmentalhealth.ca)
-  Центр проблем залежностей та психічного здоров'я (**CAMH**) – інформаційні листи для тих, хто бореться, і для кого англійська не є рідною мовою [camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/information-in-other-languages](http://camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/information-in-other-languages)
-    Телефон довіри для темношкірих молодих людей (**Black Youth Helpline**) – загальнонаціональний мультикультурний телефон довіри та послуги для дітей, молоді, сімей та для тих, хто їх підтримує для отримання доступу до культурно-орієнтованої допомоги [blackyouth.ca](http://blackyouth.ca) або 1-833-294-8650 (з 9:00 до 22:00 щодня)
-  Центр «Молоді уми» (**Young Minds**) (Велика Британія, UK) – інформація про те, як расизм може негативно впливати на психічне здоров'я, а також посібник для батьків та постачальників послуг з догляду з підтримки дітей та підлітків, які зіткнулися з расизмом [youngminds.org.uk/parent/parents-a-z-mental-health-guide/racism-and-mental-health](http://youngminds.org.uk/parent/parents-a-z-mental-health-guide/racism-and-mental-health)

# Ресурси, орієнтовані на батьків і постачальників медичних послуг


Бути батьками нелегко, особливо коли ваша дитина має проблеми з психічним здоров'ям і добробутом, а ви відчуваєте, що вже випробували всі можливі способи допомогти їй. Якщо ви знайдете час, щоб підтримати своє власне психічне здоров'я і добробут, звернувшись до ресурсів та отримавши підтримку, це піде на користь вам та вашій родині.


## Профілактика психічних розладів та раннє втручання


 **Бібліотека електронних ресурсів** – ресурси для родин, опікунів, педагогів та інших спеціалістів  
[healthymindsbc.gov.bc.ca/resources](http://healthymindsbc.gov.bc.ca/resources)

 **Онлайн-курси eLearning** – безкоштовні курси для самостійного навчання для опікунів, педагогів та інших спеціалістів, які містять науково обґрунтовану і корисну інформацію щодо охорони психічного здоров'я, а також стратегії, які допоможуть їм у підтримці дітей, підлітків та їхніх родин  
[healthymindsbc.gov.bc.ca/elearning](http://healthymindsbc.gov.bc.ca/elearning)


## Зв'язок та відносини


 **Відеоролик Брене Браун (Brené Brown) «Емпатія» (“Empathy”)** – розкриває значення та прояви емпатії  
[youtu.be/1Ewvngu369Jw](https://youtu.be/1Ewvngu369Jw)


 **Організація Mental Health Foundations** – емоційно орієнтована інформація щодо психічного здоров'я і добробуту, а також тренінги спеціально розроблені для батьків та постачальників послуг з догляду  
[mentalhealthfoundations.ca](http://mentalhealthfoundations.ca)


 **Програма «Єднання у вихованні» (Connect Parenting)** – програма заснована на прихильності для батьків та постачальників послуг з догляду доступна віртуально та на місцях по всій Британській Колумбії  
[connectattachmentprograms.org](http://connectattachmentprograms.org)


## Тривога

 **Стратегії подолання повсякденної тривожності для педагогів (Everyday Anxiety Strategies for Educators, EASE)** – програма для батьків та постачальників послуг з догляду [healthymindsbc.gov.bc.ca/resources/ease-at-home-4-7-collection](http://healthymindsbc.gov.bc.ca/resources/ease-at-home-4-7-collection) (класи K-7) та [healthymindsbc.gov.bc.ca/resources/ease-at-home-8-12-collection](http://healthymindsbc.gov.bc.ca/resources/ease-at-home-8-12-collection) (8-12 класи) (різними мовами)

 **Організація Anxiety Canada** – безкоштовний онлайн-курс «Мій план тривожності» (My Anxiety Plan) для батьків/постачальників послуг з догляду, які надають підтримку дітям та підліткам, які мають тривоги  
[maps.anxietycanada.com/courses/anxiety-plan-children-teens](http://maps.anxietycanada.com/courses/anxiety-plan-children-teens)

 **Програма «Впевнені батьки: успішні діти» (Confident Parents: Thriving Kids)** – програма з подолання тривожності та допомоги батькам та постачальникам послуг з догляду, чії діти (віком 3-12 років) мають почуття тривоги (потрібне направлення) [welcome.cmhacptk.ca/anxiety](http://welcome.cmhacptk.ca/anxiety)


 **Прокат зошитів серії «Стурбований дракон» (“Worry Dragon”)** – безкоштовні робочі зошити з питань тривожності [keltymentalhealth.ca/twd](http://keltymentalhealth.ca/twd)


 **Книга «Лікування тривожності у дітей та підлітків» (Treating Childhood and Adolescent Anxiety)** – книга Елі Лебовиця (Eli Lebowitz) містить практичні, засновані на фактичних даних та теорії, стратегії для батьків з надання допомоги дітям та підліткам, які борються з нападами тривоги


## Поведінкові проблеми та емоційна дисрегуляція


Коли у вашої дитини спостерігається поведінка, що не відповідає очікуванням, наприклад, емоційні спалахи, небажання слухати, агресія чи відсутність контролю над імпульсами, легко зосередитися на поведінці. Однак найчастіше це ознаки того, що дитина не може впоратися зі своїми емоціями або регулювати їх суспільно прийнятними способами. Вам обом може бути корисно визначити, які головні потреби лежать в основі їхньої поведінки. Спробуйте виходити з того, що вони роблять все, що можуть на даний момент, спілкуйтеся з ними, називаючи і підтверджуючи їх емоції, і виявляючи їх потреби.

 **СУМН – 10 порад щодо розширення взаємодії (“10 Tips to Increase Cooperation”)** – відеоролик, підготовлений лікарем СУМН [youtube.com/watch?v=jLiO13QteFk](https://www.youtube.com/watch?v=jLiO13QteFk)


 **Прийняття СДУГ (Rolling with ADHD)** – безкоштовний 8-модульний курс для батьків та постачальників послуг з догляду за дітьми та підлітками з синдромом дефіциту уваги та гіперактивності (СДУГ) [healthymindslearning.ca/rollingwith-adhd](https://healthymindslearning.ca/rollingwith-adhd)


 **Центр психічного здоров'я Kelty** – рекомендовані ресурси для підтримки дітей та молоді з поведінковими розладами [keltymentalhealth.ca/collection/keltys-recommended-resources-behavioural-challenges](https://keltymentalhealth.ca/collection/keltys-recommended-resources-behavioural-challenges)





 **Сайт Lives in the Balance (Життя в гармонії)** – інформація та курси, засновані на моделі спільних та проактивних рішень (Collaborative and Proactive Solutions, CPS), яка допомагає виявити головні проблеми, що лежать в основі поведінки, та шляхи їх спільного та проактивного вирішення [livesinthebalance.org/walking-tour](https://livesinthebalance.org/walking-tour)

 **Книга «Виховання без конфліктів: продуманий спосіб заспокоїти хаос та сприяти розвитку розуму вашої дитини» (No Drama Discipline: The Whole-Brained Way to Calm the Chaos and Nurture Your Child’s Developing Mind)** – книга Деніела Сігела (Daniel Siegel) (до 12 років)  
стислий огляд [drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/10/NDD-Refrigerator-Sheet.pdf](https://drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/10/NDD-Refrigerator-Sheet.pdf)  
коротке резюме [drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/09/A-Note-to-Our-Childs-Caregivers-.pdf](https://drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/09/A-Note-to-Our-Childs-Caregivers-.pdf)

 **Інститут дитячого розуму (Child Mind Institute)** – методики, які допомагають дітям регулювати свої емоції та вибухову поведінку [childmind.org/article/how-to-help-children-calm-down](https://childmind.org/article/how-to-help-children-calm-down)


 **Асоціація клінічних консультантів Британської Колумбії (BC Association of Clinical Counsellors)** – стаття про те, як прийняття себе може покращити зв'язок з коханими людьми [bcacc.ca/how-validation-can-enhance-connection-with-your-loved-ones](https://bcacc.ca/how-validation-can-enhance-connection-with-your-loved-ones)

 **Книга «Розсіяний розум: походження та зцілення розладу дефіциту уваги» (Scattered Minds: The Origins and Healing of Attention Deficit Disorder)** – книга Габора Мате (Gabor Maté), це посібник з розуміння, лікування та зцілення синдрому дефіциту уваги та гіперактивності СДУГ




    **Програма «Впевнені батьки: успішні діти» (Confident Parents: Thriving Kids)** – програма з подолання тривожності та допомоги батькам та постачальникам послуг з догляду, чії діти (віком 3-12 років) мають почуття тривоги (потрібне направлення) [welcome.cmhacptk.ca/anxiety](https://welcome.cmhacptk.ca/anxiety)





## Депресія

 Портал eMentalHealth – інформація для батьків та постачальників послуг з догляду про депресію у дітей та підлітків [ementalhealth.ca/Canada/Depression-in-Children-and-Youth-Information-for-Parents-and-Caregivers/index.php?m=article&ID=8879](http://ementalhealth.ca/Canada/Depression-in-Children-and-Youth-Information-for-Parents-and-Caregivers/index.php?m=article&ID=8879)



## Ранні роки

   Сайт The Early Years (Ранні роки) – інформація та ресурси з питань психічного здоров'я і добробуту, що надаються через Асоціацію прийомних батьків Британської Колумбії (BC Foster Parent Association) та по телефонній лінії для прийомних батьків [bcfosterparents.ca/the-early-years](http://bcfosterparents.ca/the-early-years)



 StrongStart BC – безкоштовні програми раннього навчання для дітей віком від народження до 5 років [www2.gov.bc.ca/gov/content/education-training/early-learning/support/programs/strongstart-bc](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/education-training/early-learning/support/programs/strongstart-bc)

 Книга «Весь мозок дитини» (The Whole Brain Child) – книга Деніела Сігела (Daniel Siegel) (орієнтована на дітей від народження до 12 років), стислий огляд [drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/10/WBC-Refrigerator-Sheet.pdf](http://drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/10/WBC-Refrigerator-Sheet.pdf) коротке резюме [drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/09/A-Note-to-Our-Childs-Caregivers-.pdf](http://drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/09/A-Note-to-Our-Childs-Caregivers-.pdf)

## Загальне психічне здоров'я та добробут


  Організація Family Smart – інформація щодо психічного здоров'я і добробуту, взаємна підтримка та інші ресурси для батьків/постачальників послуг з догляду [familysmart.ca](http://familysmart.ca)


## Сексуальна орієнтація та гендерна ідентичність


  Організація Pflag Canada – ресурси та взаємна допомога батькам/постачальникам послуг з догляду для підтримки їхніх дітей та підлітків, які відносять себе до ЛГБТК2S+ [pflagcanada.ca](http://pflagcanada.ca)

## Суїцидальні схильності та несуїцидальне заподіяння собі шкоди








Суїцидальні схильності є серйозним приводом для занепокоєння. Якщо ваша дитина/підліток говорить з вами про свої проблеми, а не тримає їх у собі, це вже добре. Однак, незалежно від того, говорить він(вона) з вами про це чи ні, якщо ви стурбовані тим, що він(вона) може вчинити самогубство, дуже важливо звернутися за допомогою.

 Служба HealthLink BC – інформація та ресурси про самогубства серед молоді [healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/relationships-and-emotional-health/warning-signs-suicide-children-and-teens](https://healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/relationships-and-emotional-health/warning-signs-suicide-children-and-teens)

 Центр психічного здоров'я Kelty – інформація та ресурси про самогубство [keltymentalhealth.ca/suicide](https://keltymentalhealth.ca/suicide)

 Центр психічного здоров'я Kelty – подкаст, в якому міститься інформація для членів сім'ї щодо самоушкодження [keltymentalhealth.ca/podcasts2e1](https://keltymentalhealth.ca/podcasts2e1)

### Якщо ви або ваші знайомі опинилися в кризовій ситуації будь ласка, телефонуйте:

-  9-8-8: Гаряча лінія з питань самогубств (Suicide Crisis Helpline) – зателефонуйте або надішліть повідомлення на номер 9-8-8; працює цілодобово без вихідних
-  Телефон довіри Служби Hope for Wellness (Надія на добробут) – 1-855-242-3310 доступний цілодобово без вихідних для всіх корінних народів, які мешкають на території Канади
-  Гаряча лінія з питань самогубств: 1-800-SUICIDE або 1-800-784-2433 працює цілодобово без вихідних
-  Телефон допомоги дітям (Kids Help Phone) – зателефонуйте за номером 1-800-668-6868 або надішліть повідомлення на номер 686868, щоб отримати цілодобову підтримку на конфіденційній основі; молодь з числа корінних народів може надіслати повідомлення з текстом «First Nations», «Métis» або «Inuit» на номер 686868 для з'єднання з фахівцем з кризових питань з числа корінних народів, коли той буде доступний [kidshelpphone.ca](https://kidshelpphone.ca)
-  Телефон довіри KUU-US для корінних мешканців – 1-800-588-8717 (доступний для корінних народів)
-  Телефон довіри для метисів – 1-833-Metis-BC (1-833-638-4722) працює цілодобово без вихідних
-  9-1-1 або номер відділення невідкладної допомоги вашої місцевої лікарні



## Якщо ваш стан погіршився або потрібно з кимось зв'язатися

Не варто недооцінювати важливість регулярних перевірок самопочуття дитини/підлітка та/або самого себе. Якщо ваш стан погіршився, зверніться до місцевої клініки СУМН та/або за наступними номерами телефонів довіри:



Щоб дізнатися про місцезнаходження приймальних клінік на території Британської Колумбії, зателефонуйте за номером 811 або відвідайте сайт:

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



Діти, молодь та сім'ї з числа корінних народів можуть також відвідати сайт:

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



**Hope for Wellness (Надія на добробут)** – цілодобовий телефон довіри **1-855-242-3310** та онлайн-чат [hopeforwellness.ca](http://hopeforwellness.ca)



**Телефон допомоги дітям (Kids Help Phone)** – зателефонуйте за номером **1-800-668-6868** або надішліть повідомлення на номер **686868**, щоб отримати цілодобову підтримку на конфіденційній основі; молодь з числа корінних народів може надіслати повідомлення з текстом «First Nations», «Métis» або «Inuit» на номер **686868** для з'єднання з фахівцем з кризових питань з числа корінних народів, коли той буде доступний [kidshelpphone.ca](http://kidshelpphone.ca)



**Служба Youth in BC (Молодь у Британській Колумбії)** – онлайн-послуги для молоді, включаючи онлайн-чати (від полудня до 1 години ночі) [YouthinBC.com](http://YouthinBC.com)



**Молодіжний простір (Youth Space)** – онлайн-чат або текстове повідомлення на номер **778-783-0177** (щодня з 6 години ранку до опівночі щоденно) [youthspace.ca](http://youthspace.ca)



## Якщо ви перебуваєте в кризовій ситуації і потребуєте негайної допомоги

Якщо ви або ваша дитина/підліток перебуваєте в кризовій ситуації, будь ласка, зателефонуйте:



**9-8-8: Гаряча лінія з питань самогубств (Suicide Crisis Helpline)** – зателефонуйте або надішліть повідомлення на номер **9-8-8**; працює цілодобово без вихідних



**Телефон довіри Служби Hope for Wellness (Надія на добробут)** – **1-855-242-3310** доступний цілодобово без вихідних для всіх корінних народів, які мешкають на території Канади



**Гаряча лінія з питань самогубств: 1-800-SUICIDE або 1-800-784-2433** працює цілодобово без вихідних



**Телефон допомоги дітям (Kids Help Phone)** – зателефонуйте за номером **1-800-668-6868** або надішліть повідомлення на номер **686868**, щоб отримати цілодобову підтримку на конфіденційній основі; молодь з числа корінних народів може надіслати повідомлення з текстом «First Nations», «Métis» або «Inuit» на номер **686868** для з'єднання з фахівцем з кризових питань з числа корінних народів, коли той буде доступний [kidshelpphone.ca](http://kidshelpphone.ca)



**Телефон довіри KUU-US для корінних мешканців** – **1-800-588-8717** (доступний для корінних народів)



**Телефон довіри для метисів** – **1-833-Metis-BC (1-833-638-4722)** працює цілодобово без вихідних



**9-1-1** або номер відділення невідкладної допомоги вашої місцевої лікарні



Ministry of  
Children and Family  
Development