

## 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 або надішліть повідомлення на Гарячу лінію з питань самогубств на номер 9-8-8 з будь-якої точки Канади.

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](http://crisiscentre.bc.ca)

**Телефон довіри KUU-US (Підтримка корінних народів)**  
Цілодобова телефонна лінія:  
1-800-588-8717  
Веб-сайт: [kuu-uscrisisline.com](http://kuu-uscrisisline.com)

**Youthspace**  
(з 18:00 до 24:00 за тихоокеанським стандартним часом)  
Обмін миттєвими повідомленнями: [youthspace.ca](http://youthspace.ca)  
Написати повідомлення:  
778-783-0177

**Телефон допомоги дітям (Kids Help Phone)**  
Обмін миттєвими повідомленнями:  
[kidshelpphone.ca](http://kidshelpphone.ca)  
Написати повідомлення:  
CONNECT на номер 686868  
Цілодобова телефонна лінія:  
1-800-784-2433

**9-8-8: Гаряча лінія з питань самогубств (Suicide Crisis Helpline)**  
Працює цілодобово, зателефонуйте або надішліть повідомлення на номер: 9-8-8  
Веб-сайт: [988.ca](http://988.ca)

**Телефон довіри Служби Hope for Wellness (Надія на добробут)**  
(для корінних народів, які мешкають на території Канади)  
Цілодобова телефонна лінія:  
1-855-242-3310  
Веб-сайт: [hopeforwellness.ca](http://hopeforwellness.ca)

## 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 розповіді, як працює система, телефоном, у відеочаті або особисто, без черги.  
Веб-сайт: [familysmart.ca/parent-peer-support](http://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](http://foundrybc.ca) та [foundrybc.ca/virtual](http://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](http://keltymentalhealth.ca)

[Ukrainian]

# 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 (у разі потреби).
- **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](http://gov.bc.ca/ChildYouthMentalHealthIntakeClinics)



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

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

- По закінченню 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.