



Orientation to Ontario

صحت روانی

اطفال که تروما را تجربه کرده اند ممکن است کمتر از سن خود رفتار کنند. آنها ممکن است از صحبت کردن خودداری کنند یا از ترک کنار والدین خودداری کنند. اطفال که تروما را تجربه کرده اند نیاز به مراقبت های ویژه دارند.

نیاز به کمک دارید

اگر شما یا یکی از اعضای فامیل تان برخی از نگرانی های مربوط به صحت روانی را تجربه می نمایند، با داکتر، کارمند محل سکونت، کارمند اجتماعی یا مشاور معنوی خود در مورد درخواست کمک صحبت نمایید.

بسیاری از خدمات مشوره دهی رایگان از طریق سازمان های صحت روانی و مراکز صحت اجتماعی در دسترس هستند.

کارفرمای شما ممکن است یک برنامه کمک به کارمند (EAP) یا یک برنامه کمک به خانواده کارمند (EFAP) داشته باشد که برخی از خدمات مشوره رایگان را ارائه می دهد و می تواند به شما در یافتن حمایت های مناسب کمک کند.

داکتر شما همچنان می تواند شما را به داکتر روانی رجعت دهد. مراقبت های داکتر روانی از طریق OHIP رایگان است. داکتر شما همچنان می تواند به شما کمک کند تا یک درمانگر متخصص در تروما و اختلال استرس بعد از تروما برای شما پیدا کند.

شماره صحتی برای پناهندگان

Refugee HealthLine می تواند به پناهندگان در یافتن خدمات مراقبت های صحتی کمک کند. این شماره حل بحران یا شماره اضطراری نیست.

با این شماره تماس بگیرید تا کلینیک یا خدمات صحتی را در نزدیکی خود بیابید که به پناهندگان خدمات صحتی ارائه می دهد. Refugee Health Line
1-866-286-4770

کمک های صحت روانی در زبان دیگر

مرکز اعتیاد و صحت روانی (CAMH)

صحت روانی میان بخش مهمی از احساس خوب و راضی بودن است. در کانادا، از هر 5 بزرگسال، 1 نفر در مقطعی از زندگی خود با مشکلات روانی مواجه می شود. اگر مشکلات روانی مانند استرس، اضطراب، افسردگی یا سایر اختلالات روانی را تجربه می نمایند، باید به دنبال کمک باشید.

- استرس یک پاسخ فیزیکی به وضعیت دشوار است. اگرچه استرس می تواند به ما در تحمل چالش ها کمک کند، اما اگر چالش ها خیلی زیاد یا خیلی سخت باشند، می تواند به بدن و ذهن ما آسیب برساند. استرس بیش از حد می تواند باعث مریضی، خستگی، حملات قلبی یا سخته شود و می تواند به نگرانی های جدی صحت روان منجر شود.

- اضطراب به حالت گفته می شود که ما به وضعیت عادی یا افراد با ترس، خوف، نگرانی یا وحشت پاسخ می دهیم. اضطراب همچنان می تواند شامل علائم فیزیکی مانند ضربان قلب سریع، تعریق و تهویه بیش از حد باشد.

- افسردگی یک اختلال روانی است که باعث احساس غم و نومیدی که از بین نمی رود. افسردگی همچنان می تواند علائم فیزیکی مانند درد و خستگی داشته باشد.

تروما و اختلال استرس پس از ضربه (PTSD)

پناهندگان اکثرا جنگ، خشونت و یا انواع دیگر آسیب ها را تجربه می کنند. افرادی که تروما را تجربه کرده اند ممکن است از قدرت بترسند، در اعتماد به دیگران مشکل داشته باشند یا از دست دادن حافظه، افسردگی یا اضطراب رنج ببرند. برخی از افراد ممکن است دچار اختلال استرس پس از تروما شوند که یک نگرانی جدی برای صحت روانی است.

Funded by / Financé par



1-855-626-0002
<https://settlement.org/o2o>

معلومات در مورد صحت روانی به زبان های مختلف دارد. می توانید این معلومات را در بخش از وب سایت شفاخانه پیدا نمایند.
www.camh.ca/en/hospital/health_information

منابع

شماره تلفون کمک صحت روانی انتاریو
mhsio.on.ca 1-866-531-2600

شماره تلفون کمک مواد مخدر و الکول
1-800-565-8603

شماره معلومات بخش ایدز و صحت جنسی
1-800-668-2437

KidsHelpPhone با شماره تلفون کمک اطفال یک سرویس مشوره دهی رایگان، محرمانه و 24 ساعته برای اطفال در کانادا است. 1-800-668-6868

Good2talk با شماره تلفون خوب است که صحبت کنیم! یک سرویس مشوره دهی رایگان، محرمانه و 24 ساعته برای دانشجویان در کالج ها و دانشگاه های انتاریو است. 1-866-925-5454

اگر مبتلا به مریضی روانی و یا عاجل هستید، با 911 تماس بگیرید یا به نزدیکترین شفاخانه بروید.

