



Orientation to Ontario

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Наше психічне здоров'я є важливою складовою гарного самопочуття й задоволення. У Канаді кожний п'ятий дорослий у якийсь момент свого життя має проблеми із психічним здоров'ям. Якщо ви маєте проблеми із психічним здоров'ям, такі як стрес, тривога, депресія або інші психічні розлади, вам слід звернутися по допомогу.

- Стрес – це фізична реакція на складні ситуації. Хоча стрес може допомогти нам упоратися із труднощами, він також може нашкодити нашому тілу й психіці, якщо проблем занадто багато, або вони занадто важкі. Занадто сильний стрес може викликати хвороби, втому, інфаркт або інсульт, а також призвести до серйозних психічних розладів.
- Тривога - це коли ми реагуємо на звичайні ситуації або людей зі страхом, жахом, занепокоєнням або панікою. Тривога також може супроводжуватися такими фізичними симптомами, як прискорене серцебиття, пітливість і гіпервентиляція.
- Депресія - це розлад настрою, що викликає почуття суму й апатії, яке не проходить. Депресія також може мати фізичні симптоми, такі як біль і втома.

Травма й посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)

Біженці часто переживають війну, насильство або інші види травм. Люди, що пережили травму, можуть боятися авторитетів, мати проблеми

з довірою до інших людей або страждати від втрати пам'яті, депресії або тривоги. У деяких людей може розвинути посттравматичний стресовий розлад, який є серйозним психічним захворюванням.

Діти, що пережили травму, можуть поводитися молодше свого віку. Вони можуть відмовлятися говорити або відмовлятися залишати батьків хоч на хвилину. Діти, що пережили травму, потребують особливої турботи.

ЗВЕРНЕННЯ ПО ДОПОМОГУ

Якщо ви або хтось із вашої родини має проблеми із психічним здоров'ям, поговоріть зі своїм лікарем, працівником з питань облаштування на новому місці, соціальним працівником або духовним наставником про те, як звернутися по допомогу.

Існує безліч безкоштовних консультаційних послуг, які надаються організаціями, що працюють у сфері охорони психічного здоров'я, а також громадськими медичними центрами.

Ваш роботодавець може пропонувати програму допомоги співробітникам (Employee Assistance Program, EAP) або програму допомоги родинам співробітників (Employee Family Assistance Program, EFAP), яка надає певні безкоштовні консультаційні послуги й можуть допомогти вам знайти необхідну підтримку.

Ваш лікар також може направити вас до психіатра. Психіатрична допомога надається безкоштовно в рамках ОНІР. Ваш лікар також може допомогти вам знайти психотерапевта, який спеціалізується на травмах і посттравматичних стресових розладах.

Гаряча лінія для біженців з питань охорони здоров'я (Refugee HealthLine)

Гаряча лінія Refugee HealthLine може допомогти біженцям знайти медичні послуги. Це не кризова лінія і не номер екстреної допомоги.

Funded by / Financé par



1-855-626-0002

<https://settlement.org/o2o>

Зателефонуйте на цей номер, щоб знайти найближчу до вас клініку або медичну службу, що надає медичну допомогу біженцям. Refugee HealthLine **1-866-286-4770**.

Допомога з питань психічного здоров'я, яка надається іншими мовами

Центр наркології й психічного здоров'я (Centre for Addiction and Mental Health, CAMH) має інформацію про психічне здоров'я багатьма мовами. Ви можете знайти цю інформацію в розділі Hospital на їхньому веб-сайті, пункт Health Information.

www.camh.ca/en/hospital/health_information

РЕСУРСИ

Телефон довіри з питань психічного здоров'я провінції Онтаріо (Ontario Mental Health Helpline) - **1-866-531-2600** - <https://www.connexontario.ca/>

Телефон довіри з питань наркотиків і алкоголю (Drug & Alcohol Helpline) - **1-800-565-8603**

Телефон довіри з питань СНІДу й сексуального здоров'я (AIDS and Sexual Health InfoLine) - **1-800-668-2437**

KidsHelpPhone безкоштовна, конфіденційна, цілодобова консультативна служба для дітей у Канаді. **1-800-668-6868**

Good2talk безкоштовна, конфіденційна, цілодобова консультативна служба для студентів коледжів й університетів Онтаріо. **1-866-925-5454**

Якщо у вас криза психічного здоров'я або **НАДЗВИЧАЙНА СИТУАЦІЯ**, зателефонуйте 9-1-1 або зверніться до найближчої лікарні.

