

بیشتر بدانیم...

الکل

الکل چیست؟

الکل یک داروی روان گردان است که نحوه اندیشیدن و رفتار کردن ما را تحت تاثیر قرار می دهد. الکل یک ماده آرامبخش و مسکن است که ضربان قلب، تنفس، افکار و اعمال ما را کند می کند. انواع مختلفی از نوشیدنی های الکلی وجود دارد که از تخمیر و یا تقطیر دانه ها، میوه ها و سبزیجات به دست می آید. این نوشیدنی ها در مغازه های فروش نوشیدنی های الکلی وجود دارد که به صورت آبجو با پنج درصد الکل، شراب با دوازده درصد الکل و اسپریت با ۴۰ درصد الکل به فروش می رسد.



Translation and resources section provided by: _____

چرا الکل می نوشیم؟

انسان‌ها بنا به دلایل مختلف الکل را از ده هزار سال پیش به این طرف مورد استفاده قرار داده‌اند. برای برخی، الکل منبع تغذیه و نیز وسیله ای پزشکی برای کاهش درد بوده است. برای برخی دیگر نیز نوشیدن الکل برای جشن گرفتن موفقیت‌ها و موقعیت‌های خاص و یا مناسک گذار (ترک کردن یک گروه و انتقال به گروه دیگر در جامعه) به کار رفته است. الکل همچنین محرکی قوی برای افزایش لذت از زندگی عادی بوده است. ولی الکل نیز همانند سایر مواد و داروها می‌تواند مضر باشد.

با اینکه نوشیدن یک لیوان شامپاین می‌تواند لحظات معنادار را در زندگی عزیزان و افراد محبوب ما برجسته کند ولی نوشیدن لیوان‌های زیاد می‌تواند یک مهمانی شاد و مفرح را به یک موقعیت ناراحت کننده و پر از خشونت تبدیل کند. استراحت کردن بعد از کار با نوشیدن یک بطری آبجو می‌تواند روشی مفرح برای لذت بردن از ساعات بیکاری باشد. ولی زمانی که یک بطری تبدیل به یک جعبه شود، این احتمال که ما تصمیمات زيانباری بگیریم افزایش می‌یابد از قبیل رانندگی تحت تاثیر الکل. و با اینکه یک لیوان ویسکی شاید به کاهش استرس کمک کند ولی ادامه دادن استفاده از الکل به عنوان ابزاری برای کاهش درد می‌تواند بر سلامتی و روابط ما تاثیر بگذارد.



تاثیرات بهداشتی

برخی مواقع در زمان بحث درباره سلامتی و الکل، ما این نکته را فراموش می‌کنیم که این ماده فوایدی هم می‌تواند داشته باشد. محققان مدتهاست این موضوع را می‌دانند که الکل به میزان اندک می‌تواند خطر سکت و بیماری قلبی را کاهش دهد. ولی این منافع فقط برای افرادی است که سن آنها بالای ۴۵ سال است (و این امر را می‌توان از طریق ابزارهای دیگر که کم خطرتر نیز هستند به دست آورد از قبیل ورزش مستمر و رژیم غذایی سالم). درباره زنان و مردان جوان و به ویژه آن‌هایی که بیشتر از سطح توصیه شده هفتگی الکل مصرف می‌کنند، مصرف الکل می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی، سکت و چندین نوع سرطان را افزایش دهد.

همانگونه که الکل می‌تواند برای بهداشت فیزیکی ما مفید و یا مضر باشد، نوشیدن الکل می‌تواند روی زندگی اجتماعی ما نیز تاثیرات دوجانبه داشته باشد. به عنوان نمونه، نوشیدن مقدار اندکی از آن می‌تواند اعتماد به نفس ما را افزایش دهد و سطح نگرانی و استرس ما را پایین آورد ولی نوشیدن مقدار بیشتر آن می‌تواند ما را به سمت خطرات ناخواسته از قبیل سکس بدون محافظت وادارد. مستی بیش از حد می‌تواند کنترل ما را روی بدن و رفتارمان کاهش دهد و باعث ایجاد موقعیت‌های شرم آوری شود که ما بعداً درباره آن‌ها تاسف می‌خوریم و یا حتی به سبب تاثیر الکل در زدودن توانایی ما در یادآوری خاطرات، آنها را به صورت کلی فراموش کنیم.

نوشیدن مقادیر زیاد الکل در طول زمان می‌تواند باعث بروز بیماری سیروز کبدی شود که بر اثر آن کبد دیگر کارایی مناسب خود را از دست می‌دهد. استفاده زیاد از الکل می‌تواند باعث ایجاد مشکلات باروری در زنان شده و مصرف آن در زنان باردار نیز به جنین آسیب می‌رساند.

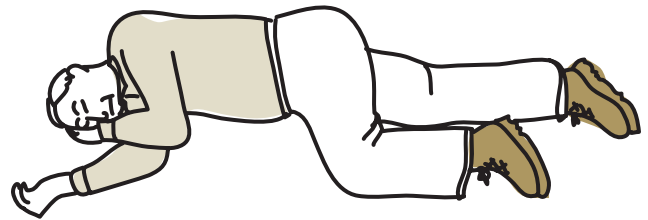
زمانی که الکل می نوشیم چه روی می‌دهد؟

زمانی که الکل می‌نوشیم، این الکل از طریق معده و روده کوچک، جذب جریان خون ما می‌شود. این الکل بعداً از طریق بدن عبور می‌کند و به مغز می‌رسد. الکل زمانی که به مغز رسید، فعالیت میان سلول‌های عصبی را در بخش موسوم به «ناحیه لذت» کند می‌کند. این امر باعث می‌شود ما عموماً احساس راحتی بیشتری کنیم. یک مقدار کمی از الکل همچنین می‌تواند به ما احساس پر انرژی بودن بدهد. الکل در مقادیر اندک باعث می‌شود ما احساس اجتماعی بودن بیشتری داشته باشیم و بیشتر صحبت کنیم. این حالت در مقادیر بالای الکل نیز ادامه می‌یابد ولی همزمان با از بین رفتن موانع درونی و روانی، توازن، بینش، هماهنگی و توانایی ما در گرفتن تصمیمات مهم نیز ناپدید می‌شود. باید به این مسئله اشاره کرد که الکل روی افراد مختلف، تاثیرات مختلفی می‌گذارد. مسئله اصلی این نیست که ما چه تعداد نوشیدنی می‌خوریم. محتوای الکل خون ما متاثر از ابعاد بدن و جنسیت ما نیز است. فاکتورهای دیگری که بر چگونگی تاثیر الکل روی بدن ما تاثیرگذار است عبارتند از:

- تجربه گذشته با الکل
- شخصیت و احساسات
- حال و هوای کنونی و محیط پیرامونی ما

مسمومیت ناشی از الکل

اگر ما در یک دوره زمانی کوتاه، مقدار زیادی الکل بنوشیم دچار مسمومیت الکلی می‌شویم. مسمومیت الکلی روی تنفس، ضربان قلب و رفلکس حنجره (gag reflex) تاثیر می‌گذارد و در شرایط حاد می‌تواند باعث به کما رفتن و حتی مرگ شود. اگر کسی از آشنایان شما علائم مسمومیت الکلی را دارد فوراً با 911 تماس بگیرید. در کنار این فرد بمانید. اگر می‌توانید کمک بیشتری کنید، تلاش کنید فردی را که از هوش رفته است هوشیار کنید. اگر آنها هوشیاری خود را به دست نیاورند، آنها را به پهلو بچرخانید و در حالت ریکاوری قرار دهید تا اگر استفراغ کردند دچار خفگی نشوند. اگر پوست فرد زرد رنگ، کبود و یا سرد شده است و تنفس وی نیز نامنظم و یا بسیار کند و سطحی است (یعنی کمتر از هشت نفس در هر دقیقه یا بیش از ده ثانیه فاصله میان تنفس‌ها) باید حتماً مورد توجه قرار بگیرید. یک توصیه مفید برای جلوگیری از مسمومیت الکلی این است که برای خود مقدار و میزان تعیین کنید. از نوشیدن بیش از یک بار در هر ساعت خودداری کنید و در زمان نوشیدن نیز مواد غذایی به ویژه غذاهای سرشار از پروتئین بخورید تا سرعت جذب الکل در بدن کاهش یابد.



نوشیدن الکل با خطر پایین

شما می‌توانید با محدود کردن مصرف روزانه خود به موارد زیر خطر صدمات الکل در کوتاه مدت را برای خود کاهش دهید:

□ ۴ مصرف استاندارد برای مردان

□ ۳ مصرف استاندارد برای زنان

و با محدود کردن مصرف هفتگی خود به موارد زیر، خطر بیماری‌های مرتبط با الکل در طولانی مدت را برای خود کاهش دهید:

□ ۱۵ مصرف استاندارد برای مردان

□ ۱۰ مصرف استاندارد برای زنان

چه زمانی نوشیدن الکل مسئله ساز می‌شود؟

نوشیدن الکل زمانی مسئله ساز می‌شود که زندگی ما یا زندگی افراد دیگر را متاثر می‌کند. بسیاری از مردم فکر می‌کنند این مسئله فقط به مصرف الکل «به صورت روزانه و همه روزها» اشاره دارد ولی حتی نوشیدن مقدار کم آن نیز می‌تواند باعث شود ما در روابط خود با دیگر دچار مشکل شویم و یا با قانون و نیز امور مالی و پول مشکل پیدا کنیم. حتی آنهایی که به صورت عادی الکل کمی مصرف می‌کنند، احتمالاً اگر مقدار زیادی الکل مصرف کنند، تصمیمات نسنجیده‌ای بگیرند.

نکته مهمی که باید به یاد داشت این است که مسئله «مصرف مشکل ساز الکل» ضرورتاً به خود الکل بر نمی‌گردد بلکه به پیامدهای مضر ناشی از الگوهای زیانبار مصرف الکل مربوط می‌شود. یکی از پیامدهایی که ایجاد می‌شود، مسئله تحمل است. این امر زمانی اتفاق می‌افتد که برای تجربه کردن همان سطح از آثار فیزیکی، باید مقدار بیشتر و بیشتری از الکل مصرف کرد. اگر ما به صورت مرتب الکل مصرف کنیم، نوع دیگری از مشکل را پیدا می‌کنیم که همان مسئله وابستگی است. این امر به این معنی است که ما برای مواجهه با زندگی روزانه به الکل نیازمند می‌شویم. دلایلی که برای آن‌ها افراد الکل مصرف می‌کنند بر خطر پیدا شدن مشکلات و مسائل برای آنها تاثیر می‌گذارد. به عنوان نمونه اگر فردی به صرف تفنن الکل مصرف کند، احتمالاً فقط مصرف آن در موقعیت‌های اجتماعی پدیدار شود. ولی اگر فردی با هدف مواجهه با مشکلی طولانی مدت از قبیل استرس مزمن، الکل می‌نوشد در این حالت احتمالاً شاهد مصرف طولانی مدت و پایدار الکل باشیم. افرادی که به الکل وابستگی پیدا می‌کنند احتمالاً ظرف هشت تا دوازده ساعت بعد از آخرین نوشیدن خود، دچار نگرانی یا علائم ناشی از کاهش مصرف آن از قبیل سردرد، تهوع و لرزش می‌شوند. کاهش شدید مصرف الکل نیز می‌تواند خطرناک باشد و فرد را نیازمند به دریافت کمک‌های پزشکی کند.

مصرف الکل توسط افراد جوان خطرناک است به ویژه اگر این فرد جوان به صورت مرتب الکل مصرف می‌کند و یا اینکه مست می‌شود. مصرف الکل می‌تواند روی رشد مغزی تاثیر بگذارد و حتی بر روابط فرد با همسالان تاثیر گذار باشد. مصرف مرتب الکل در سنین پایین با پیدایش مشکلاتی عدید در مراحل بعدی زندگی همراه خواهد بود.

مصرف استاندارد چیست؟

- یک عدد اوجو در سائز نرمال بطری یا قوطی (۳۵۰ میلی لیتر یا ۱۲ اونس با میزان الکل ۵٪)
- یک کوکتل یا های بال معمولی (شات ۴۵ میلی لیتر یا ۱/۵ اونس مشروب الکلی با میزان الکل ۴۰٪)
- یک لیوان کوچک شری (Sherry) و یا پورت (Port) (۹۵ میلی لیتر یا ۳/۵ اونس با میزان الکل ۱۸٪)
- یک لیوان کوچک شراب (۱۵۰ میلی لیتر یا ۵ اونس با میزان الکل ۱۲٪. یک شیشه شراب ۷۵۰ میلی لیتری معادل ۵ مصرف است.)

چه زمانی نوشیدن الکل مسئله ساز می شود؟

نوشیدن الکل زمانی مسئله ساز می شود که زندگی ما یا زندگی افراد دیگر را متاثر می کند. بسیاری از مردم فکر می کنند این مسئله فقط به مصرف الکل «به صورت روزانه و همه روزها» اشاره دارد ولی حتی نوشیدن مقدار کم آن نیز می تواند باعث شود ما در روابط خود با دیگر دچار مشکل شویم و یا با قانون و نیز امور مالی و پول مشکل پیدا کنیم. حتی آنهایی که به صورت عادی الکل کمی مصرف می کنند، احتمالا اگر مقدار زیادی الکل مصرف کنند، تصمیمات نسنجیده ای بگیرند.

نکته مهمی که باید به یاد داشت این است که مسئله «مصرف مشکل ساز الکل» ضرورتا به خود الکل بر نمی گردد بلکه به پیامدهای مضر ناشی از الگوهای زیانبار مصرف الکل مربوط می شود. یکی از پیامدهایی که ایجاد می شود، مسئله تحمل است. این امر زمانی اتفاق می افتد که برای تجربه کردن همان سطح از آثار فیزیکی، باید مقدار بیشتر و بیشتری از الکل مصرف کرد. اگر ما به صورت مرتب الکل مصرف کنیم، نوع دیگری از مشکل را پیدا می کنیم که همان مسئله وابستگی است. این امر به این معنی است که ما برای مواجهه با زندگی روزانه به الکل نیازمند می شویم.

دلایلی که برای آن ها افراد الکل مصرف می کنند بر خطر پیدا شدن مشکلات و مسائل برای آنها تاثیر می گذارد. به عنوان نمونه اگر فردی به صرف تفنن الکل مصرف کند، احتمالا فقط مصرف آن در موقعیت های اجتماعی پدیدار شود. ولی اگر فردی با هدف مواجهه با مشکلی طولانی مدت از قبیل استرس مزمن، الکل می نوشد در این حالت احتمالا شاهد مصرف طولانی مدت و پایدار الکل باشیم. افرادی که به الکل وابستگی پیدا می کنند احتمالا ظرف هشت تا دوازده ساعت بعد از آخرین نوشیدن خود، دچار نگرانی یا علائم ناشی از کاهش مصرف آن از قبیل سردرد، تهوع و لرزش می شوند. کاهش شدید مصرف الکل نیز می تواند خطرناک باشد و فرد را نیازمند به دریافت کمک های پزشکی کند.

مصرف الکل توسط افراد جوان خطرناک است به ویژه اگر این فرد جوان به صورت مرتب الکل مصرف می کند و یا اینکه مست می شود. مصرف الکل می تواند روی رشد مغزی تاثیر بگذارد و حتی بر روابط فرد با همسالان تاثیر گذار باشد. مصرف مرتب الکل در سنین پایین با پیدایش مشکلاتی عدید در مراحل بعدی زندگی همراه خواهد بود.

ترکیب الکل با سایر مواد

ما برخی مواقع، الکل را با داروهای دیگر ترکیب می کنیم تا احساسات متفاوتی تجربه کنیم و یا اینکه آثار جانبی ناخواسته را جبران نماییم. ولی ترکیب کردن مواد با هم، خطر بالقوه زیادی دارد زیرا این مواد می توانند در ترکیب با هم به شیوه پیش بینی نشده ای عمل کنند.

در زیر به برخی از این قبیل ترکیبات و آثار مربوط به آن ها اشاره می کنیم.

• **داروهای مسکن یا دیگر آرام بخش ها:** این ها موادی هستند از قبیل قرص های خواب یا هروئین که ضربان قلب ما را پایین آورده و باعث می شوند ما احساس آرامش بیشتری داشته باشیم. از آنجایی که الکل خود یک ماده مسکن است نوشیدن الکل در کنار مصرف داروهای دیگری که این تاثیرات را تشدید می کند می تواند احتمال اوردوز (overdose) یا مرگ را افزایش دهد.

• **محرک ها:** این ها موادی از قبیل نوشیدنی های انرژی زا و کوکائین هستند که ضربان قلب را افزایش می دهند و باعث می شوند ما احساس انرژی بیشتری کنیم. زمانی که با الکل ترکیب شوند، باعث افزایش فشار خون ما می شوند و بر خلاف باور عموم، به جای اینکه ما را هشیار کنند، آثار آرام بخش الکل را می پوشانند. این امر باعث می شود تشخیص میزان مستی ما مختل شود و

منجر به رفتارهای پرخطرتر گردد.

• **ماریجوآنا (کانابیس):** ترکیب کردن ماریجوآنا با الکل باعث مختل شدن رفلکس های ما می شود و این میزان اختلال بیشتر از میزان اختلالی است که الکل و یا ماریجوآنا به تنهایی ایجاد می کنند. این امر باعث می شود رانندگی هنگام مستی با هر دو ماده، خطرناک تر شود زیرا احتمال واکنش سریع ما در شرایط لازم، به شدت کاهش می یابد.

• **داروها:** زمانی که داروهای تجویزی یا بدون نسخه در ترکیب با الکل مصرف می شود، احتمال ایجاد آثار جانبی و یا از بین رفتن آثار مفید دارویی وجود دارد. خواندن توضیحات داروها و مشاوره با متخصص داروساز می تواند این خطرات را کاهش دهد. برای اطلاعات بیشتر درباره الکل و تداخلات دارویی می توانید با یک کارشناس محلی خدمات بهداشتی مشورت کنید.

انتخاب گزینه های سالم تر درباره مصرف الکل

زمانی که تصمیم به نوشیدن الکل می گیریم، بهتر است اطلاعاتی داشته باشیم درباره گام هایی که با برداشتن آن ها می توانیم رفتار خود را در مصرف الکل به کم ضررترین سطح ممکن برسانیم. در زیر به برخی توصیه های مفید اشاره می کنیم.

• **زیاد نه:** مدیریت کردن مقدار نوشیدنی که ما در یک دوره زمانی می نوشیم به کاهش خطر رفتارهای پرخطر کمک می کند.

• **توصیه:** آرام بنوشید و میان نوشیدنی های الکلی و غیرالکلی به صورت متناوب فاصله دهید.

• **نه اغلب اوقات:** نوشیدن به میزان اندک به کاهش ضررهای آن برای خودمان و دیگران در طول زمان کمک می کند

• **توصیه:** الکل کمتری در خانه نگهداری کنید و برای میزان مصرف هفتگی خود محدودیت بگذارید و در برخی روزها از نوشیدن الکل خودداری کنید.

• **فقط در شرایط امن:** تصمیم گیری آگاهانه درباره جاهایی که الکل مصرف می کنیم به کاهش ضررهای مرتبط با الکل کمک می کند.

• **توصیه:** اگر می خواهید به یک کلوب یا بار بروید، گروهی بروید و جایی را انتخاب کنید که روشنایی مناسب داشته باشد و در نزدیکی آن گزینه های امن حمل و نقل وجود داشته باشد.

آیا نوشیدن الکل قانونی است؟

در کبک نوشیدن الکل برای افراد ۱۸ سال و بالاتر قانونی است. با این حال رانندگی تحت تاثیر الکل غیرقانونی است و تخطی از آن می تواند جرایمی در پی داشته باشد. هرگز توصیه نمی شود در شرایطی که حتی میزان اندکی نیز الکل مصرف کرده اید رانندگی کنید. از رانندگان تازه کار انتظار می رود که همواره سطح الکل خون شان صفر باشد. رانندگی در شرایطی که سطح الکل خون بین پنج صدم تا هشت صدم درصد است می تواند به ممنوعیت موقعیت رانندگی، توقیف خودرو و نیز جریمه و یا مجازات های دیگر بیانجامد. برای رانندگانی هم که سطح خون آنها بالاتر از هشت صدم درصد باشد میزان مجازات ها و جرایم سنگین تر است و احتمالا اتهامات جنایی علیه آنها اقامه شود.

اگر فردی که شما می‌شناسید به دنبال تغییر نحوه مصرف الکل باشد چه کار باید کرد؟

برای اطلاعات درباره گزینه های درمان و منابع موجود در این زمینه در استان کبک می‌توانید به منابع زیر مراجعه کنید:

خدمات ارجاع اطلاعات مواد مخدر و الکل کبک

برای اطلاعات درباره منابع و گزینه های درمان درمونترال با 514 527-2626 و در سایر نقاط کبک با 1 800 265-2626 تماس بگیرید.

خط بحران منطقه شما

خطوط بحران فقط برای افرادی نیست که در بحران به سر می‌برند. شما می‌توانید برای دریافت اطلاعات یا در صورتی که فقط به فردی برای صحبت کردن نیاز دارید، با خدمات محلی تماس بگیرید. اگر آشفته هستید، در هر ساعت شبانه روز با 1-866-APPELLE (277-3553) تماس بگیرید تا بدون بوق اشغال یا انتظار، به یک خط بحران کبک وصل شوید. خطوط بحرانی که از طریق این شماره وصل می‌شوید آموزش های پیشرفته ای در زمینه خدمات و مسائل سلامت روان دریافت کرده‌اند.

آمی کبک

برای اطلاعات و منابع در خصوص سلامت روان یا هر گونه اختلال روانی، از سایت <https://amiquebec.org/> بازدید کنید و یا با شماره 486-1448 (514) تماس بگیرید.

ارتباط سلامت

در هر ساعت از شبانه روز، با شماره 811 تماس بگیرید یا برای دسترسی به اطلاعات غیراضطراری رایگان درباره سلامت برای هر یک از اعضای خانواده خود از جمله اطلاعات درباره سلامت روان، از سایت <https://amiquebec.org/> بازدید کنید. از طریق شماره 811، شما همچنین می‌توانید با یک پرستار درباره علائمی که نگران شماست، یا یک داروساز درباره داروها صحبت کنید.

مرکز متمرکز خدمات بهداشتی و اجتماعی (CISSS) و یا مرکز متمرکز خدمات بهداشتی و اجتماعی

دانشگاه (CIUSSS)

برای پیدا کردن اطلاعات تماس برای کلینیک پزشک خانوادگی، مرکز CISSS و یا مرکز CIUSSS به صفحه زیر مراجعه کنید:
<http://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/sante-mentale/> Finding a Resource

نظام روانشناسی کبک

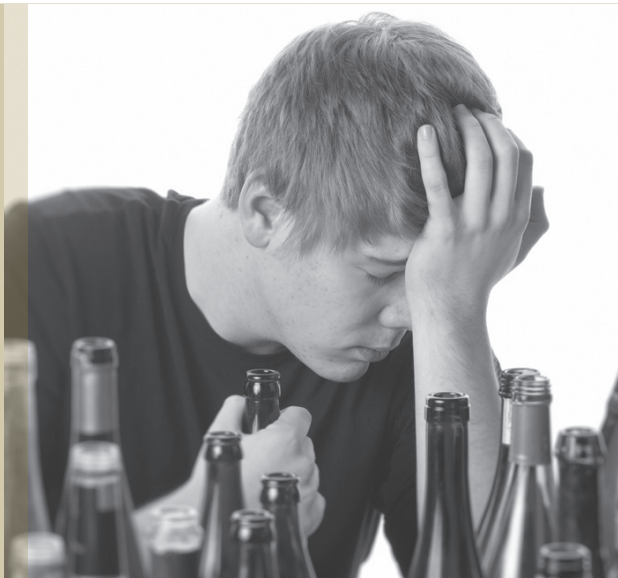
برای پیدا کردن روانشناس و روان درمانگر به زبان های مختلف به وبسایت نظام روانشناسی کبک <https://www.ordrepsy.qc.ca/en/> مراجعه نمایید.

مرکز چند فرهنگی منابع بهداشت روانی کبک

سازمان موسوم به ACCESSS (اتحادیه گروه های فرهنگی طرفدار برابری خدمات بهداشتی و اجتماعی)، که سایت اینترنتی آن به آدرس www.accesss.net اتحادیه ای مرکب از بیش از یکصد سازمان اجتماعی است که به دنبال تقویت دسترسی و انطباق پذیری خدمات اجتماعی و مراقبت های بهداشتی برای گروه های فرهنگی و نژادی مستقر در کبک است. هدف ما این است که از طریق حساسیت بخشیدن به موضوع و ارتقاء آموزش، سطح آگاهی را درباره نیازها و ویژگی های خاص گروه های نژادی و فرهنگی افزایش دهیم و توانایی انطباق دادن خدمات اجتماعی و بهداشتی را برای این گروه های جمعیتی بالا ببریم. فعالیت های ما در راستای بینش مبتنی بر جلوگیری از بیماری و تقویت بحث شیوه های زندگی سالم است.

تلفن رایگان: 1-866-774-1106 تلفن: 287-1106 (514) فکس: 287-7443 (514)

آدرس رایانامه (ایمیل): accesss@accesss.net



وبسایت مرکز چند فرهنگی منابع سلامت روان

برای آگاهی از انواع مختلفی از منابع خدمات سلامت روان در استان کبک و سایر استانهای کانادا و چگونگی دسترسی به آنها می‌توانید به وبسایت مرکز چند فرهنگی منابع سلامت روان به آدرس <http://www.multiculturalmentalhealth.ca> مراجعه نمایید. در این وبسایت که زیر نظر دپارتمان روانپزشکی اجتماعی و بین فرهنگی دانشگاه مک‌گیل طراحی و اداره می‌شود امکان دسترسی به زبانهای مختلف از جمله فارسی فراهم آورده شده است.

سایر منابع در دسترس برای دریافت کمک و یا هر گونه اطلاعات بیشتر در مورد سلامت روان:

- » [Canadian Mental Health Association](#)
- » [Mouvement Santé mentale Québec](#) (فقط به زبان فرانسه)
- » [Association des groupes d'intervention en défense des droits en santé mentale du Québec](#) (فقط به زبان فرانسه)
- » [Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec](#)
- » [Les porte-voix du rétablissement – L'association québécoise des personnes vivant \(ou ayant vécu\) un trouble mental](#) (فقط به زبان فرانسه)
- » [Association des médecins psychiatres du Québec](#) (فقط به زبان فرانسه)



This info sheet was written originally in English by the Canadian Mental Health Association's BC Division. Permission has been given for the info sheet to be translated by the trusted agencies listed on page 1; the quality of the translation is the sole responsibility of these listed agencies. The references for this fact sheet come from reputable government or academic sources and research studies. The English fact sheet was produced for HeretoHelp and the BC Partners for Mental Health and Addictions Information. The BC Partners are funded by the Provincial Health Services Authority. For more information, visit: www.heretohelp.bc.ca