

إلى أين أتجه الآن؟

إسأل طبيبك أو اختصاصي الصحة المُدرَّب عن دورات إدارة الغضب وموارد مفيدة أخرى موجودة في مجتمعك. بالإضافة إلى ذلك، يمكنك الإطلاع على الموارد المذكورة أدناه للحصول على معلومات ومساعدة.

جمعية أمي كيبك (amiquebec)

زوروا موقع <https://amiquebec.org> أو اتصلوا على الرقم 514-486-1448 للحصول على معلومات وموارد تتعلّق بالصحة النفسية أو أي نوع من الأمراض النفسية

رابط الصحة كيبك (معلومات عن الصحة 811)

اتصلوا على الرقم 811 أو زوروا موقع <https://amiquebec.org> وموقع <https://sante.gouv.qc.ca/en/systeme-sante-en-bref/info-sante-8-1-1/> للحصول على معلومات عن الصحة مجانية ولا تتعلق بحالة طارئة لأي من أفراد أسرتم بما فيها معلومات عن الصحة النفسية. من خلال الرقم 811 يمكنكم التحدث أيضاً إلى ممرض/ة عن أعراض تقلقكم أو التحدث إلى صيدلاني عن أسئلة تتعلق بالأدوية.

خط الأزمات المحلي

خطوط الأزمات ليست للأشخاص الذين يواجهون أزمات فقط. يمكنكم الاتصال للحصول على المعلومات عن الخدمات المحلية أو إذا كنتم تريدون التحدث إلى شخص فقط. إذا كنتم تشعررون بالضيق، اتصلوا على الرقم 1-866-277-3553 وهي خدمة متوافرة 24 ساعة يومياً للوصول إلى خط الأزمات الخاص بكيبك من دون الانتظار أو الحصول على رنة مشغول. تلقى الأشخاص الذين يجيبون على خطوط الأزمات تدريباً على مسائل وخدمات الصحة النفسية.

مركز الوقاية من الانتحار

للحصول على معلومات عن مراكز الوقاية من الانتحار في كيبك زوروا موقع <https://suicideprevention.ca/quebec-suicide-prevention-centres>

المخدرات: مساعدة وإحالة

للحصول على معلومات عن الدعم والإحالة للأشخاص الذين يتكيفون مع الإدمان في مونتريال ومنطقتها، الرجاء الاتصال على 514-527-2626 ومن جميع أنحاء كيبك يمكنكم الإتصال على 1-800-265-2626

مركز الخدمات الصحية والاجتماعية المدمجة ومركز الخدمات الصحية والاجتماعية الجامعية المدمجة

للحصول على معلومات الاتصال بعيادة أسرتم الطبية أو مركز الخدمات الصحية والاجتماعية المدمجة ومركز الخدمات الصحية والاجتماعية الجامعية المدمجة يمكنكم زيارة <https://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/sante-mentale/>

البحث عن مورد

نقابة المعالجين النفسيين في كيبك

لإيجاد معالج أو طبيب نفسي يتكلم لغات مختلفة زوروا موقع <https://www.cpaq.ca/> نقابة المعالجين النفسيين في كيبك

أكسيس (ACCESSS)

أكسيس (<https://accesss.net>) هي مجموعة إقليمية مؤلفة من جمعيات مجتمعية هدفها تمثيل مصالح المجتمعات الإثنية والثقافية أمام الهيئات التي تتخذ القرارات في مجال الصحة والخدمات الاجتماعية. هي جمعية لا تبغى الربح. أكسيس هي ملتقى للمجتمع والشبكة الصحية والمجتمع الجامعي. وبسبب فلسفة الإدارة لجمعية أكسيس ألا وهي العمل بالتشاور مع مختلف الشركاء، إضافة إلى طبيعة الملفات التي يتم التعامل معها، أكسيس منخرطة أكثر فأكثر في شبكات التشاور.

رقم الهاتف: 514-287-1106 و (مجانى) 1-866-774-1106

فاكس: 514-287-7443

بريد إلكترونى: accesss@accesss.net

مركز موارد الصحة النفسية متعدّد الثقافات

للحصول على معلومات تتعلّق بتوافر خدمات الصحة النفسية في كيبك أو في مقاطعات أخرى في كندا، زوروا موقع <https://www.multiculturalmentalhealth.ca/> للحصول على معلومات بلغات مختلفة مثل اللغة العربية. يعمل هذا الموقع تحت إشراف دائرة الطب النفسي الاجتماعي و عبر الثقافات لجامعة ماكغيل.

موارد متوافرة للمساعدة أو للحصول على معلومات إضافية عن الصحة النفسية والضغط النفسي

- جمعية الصحة النفسية الكندية
- حركة الصحة النفسية في كيبك (باللغة الفرنسية فقط)
- جمعية مجموعات التدخل للدفاع عن حقوق الصحة النفسية في كيبك (بالفرنسية فقط)
- تجمع الموارد البديلة للصحة النفسية في كيبك (بالفرنسية فقط)
- Les porte-voix du rétablissement – الجمعية الكيبكية للأشخاص المصابين أو الذين عانوا من مرض نفسي (بالفرنسية فقط)
- جمعية الأطباء النفسيين في كيبك
- زوروا موقع www.angrisesout.com للاطلاع على "إطلاق الغضب"، مجموعة من الأدوات للأطفال والأهل والأسر عن إدارة الغضب
- زوروا موقع www.keltymentalhealth.ca للاطلاع على معلومات وموارد عن الغضب للأطفال والشباب والأسر
- زوروا موقع www.albertahealthservices.ca/2629.asp للاطلاع على ورقات عمل عن إدارة الغضب صادرة عن خدمات الصحة في ألبرتا
- زوروا موقع www.apa.org/topics/anger/index.aspx للاطلاع على موارد من الجمعية النفسانية الأميركية
- Patterson, R.J. (2000). The Assertiveness Workbook: How to Express Your Ideas and Stand up for Yourself at Work and in Relationships. Oakland, CA: New Harbinger.
- Deffenbacher, J.L., Oetting, E.R. & DiGiuseppe, R.A. (2002). Principles of empirically supported interventions applied to anger management. The Counseling Psychologist, 30, 262-280.
- Deffenbacher, J. & McKay, M. (2000). Overcoming Situational and General Anger: A Protocol for the Treatment of Anger Based on Relaxation, Cognitive Restructuring, and Coping Skills Training. Oakland, CA: New Harbinger Publications.