

# إلى أين أتجه الآن؟

## في حالة الطوارئ أو الأزمة:

اتصلوا على الرقم 911، اذهبوا إلى أقرب غرفة طوارئ في مستشفى أو اتبعوا تعليمات الطوارئ المعطاة لكم من طبيبك أو فريق الرعاية أو اختصاصي الصحة النفسية الخاص بكم. وفي حال وجود رعاية صحية نفسية في مجتمعكم، يمكنكم الاتصال على 911 وطلبها.

1-800-784-2433 (الانتحار)

يمكنكم الاتصال على هذا الرقم للحصول على المساعدة مباشرة في أي وقت من النهار أو الليل. اتصالكم على هذا الرقم مجاني.

## موارد للوقاية من الانتحار

تصفحوا موقع [www.suicideinfo.ca](http://www.suicideinfo.ca) للحصول على معلومات وطنية وأبحاث وروابط مهمة. ولمعرفة مراكز الوقاية من الانتحار في كيبك زوروا موقع <https://suicideprevention.ca/quebec-suicide-prevention-centres>

## رقم هاتف لمساعدة الأطفال

للأطفال والشباب من عمر 5 سنوات إلى 20. اتصلوا على الرقم 1-800-668-6868 للتحدث إلى مستشار نفسي محترف وهذه الخدمة متوافرة 24 ساعة في اليوم. إنها خدمة مجانية وسرية ومتوافرة في جميع أنحاء كندا وتضمن أن تبقى الهوية مجهولة. ويمكن للمستشار عبر الهاتف أن يحيلكم إلى خدمات أو موارد محلية. تتوفر خدمة هاتف مساعدة الأطفال باللغتين الإنكليزية والفرنسية.

## في حالة غير طارئة

## 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.

## شركاء كيبك لمعلومات عن الصحة النفسية والإيمان

زوروا موقع <https://amiquebec.org> للاطلاع على سلسلة "إدارة الأمراض النفسية" والمزيد من أوراق المعلومات والقصص الشخصية عن الأمراض النفسية. سلسلة "إدارة الأمراض النفسية" مليئة بالمعلومات بما فيها نماذج لوضع خطة عمل ونصائح لتقادي الأزمات والحالات الطارئة. كما يمكنكم إيجاد ورقة عمل بعنوان "نصائح للتعامل مع أوضاع الجرعة الزائدة من الكحول أو المخدرات الأخرى". الموارد متوافرة بلغات عديدة: لجميع الخدمات المذكورة أدناه، إذا لم تكن اللغة الإنكليزية لغتكم المفضلة، قولوا اسم لغتكم بالإنكليزية لتحصلوا على ترجمة فورية. تتوفر أكثر من 100 لغة.

## جمعية أمي كيبك (amiquebec)

زوروا موقع <https://amiquebec.org> أو اتصلوا على الرقم 1448-486-514 للحصول على معلومات وموارد تتعلق 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.

**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  
البحث عن مورد

[/https://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/sante-mentale](https://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/sante-mentale)

### نقابة المعالجين النفسيين في كيبك

لإيجاد معالج أو طبيب نفسي يتكلم لغات مختلفة زوروا موقع [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: 1-866-774-1106 (مجاني) و 514-287-1106

فاكس: 514-287-7443

بريد إلكتروني: [accesss@accesss.net](mailto:accesss@accesss.net)

### مركز موارد الصحة النفسية متعدّد الثقافات

للحصول على معلومات تتعلق 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 الفارسية. يعمل هذا الموقع تحت إشراف دائرة الطب النفسي الاجتماعي وعبر الثقافات لجامعة ماكغيل.

### موارد متوافرة للمساعدة أو للحصول على معلومات إضافية عن الصحة النفسية

- جمعية الصحة النفسية الكندية
- حركة الصحة النفسية في كيبك (باللغة الفرنسية فقط)
- جمعية مجموعات التدخل للدفاع عن حقوق الصحة النفسية في كيبك (بالفرنسية فقط)
- تجمّع 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