

# إلى أين أتجه الآن؟

إذا كنتم تعانيون أو شخص ما تعرفونه ت/يعاني من اكتئاب ما بعد الولادة، تحدثوا إلى طبيبيكم مباشرة. إذ يمكنه المساعدة في اتخاذ القرار بشأن العلاجات المذكورة وأي منها قد يكون الأنسب لكم. إضافة إلى التحدث إلى طبيب العائلة، يمكنكم الإطلاع على الموارد أدناه للحصول على معلومات عن اكتئاب ما بعد الولادة.

## 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 بكيك من دون الانتظار أو الحصول على رنة مشغول. تلقى الأشخاص الذين يجيبون على خطوط الأزمات تدريباً على مسائل وخدمات الصحة النفسية.

## رابط الصحة كيك (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](https://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/sante-mentale)

## نقابة المعالجين النفسيين في كيك

لإيجاد معالج أو طبيب نفسي يتكلم لغات مختلفة زوروا موقع [نقابة المعالجين النفسيين في كيك](https://amiquebec.org)

## جمعية أمي كيك (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

## أكسيس (ACCÉSS)

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: 1106-774-866-1 (مجاني) و 1106-287-514

فاكس: 7443-287-514

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

مركز موارد الصحة النفسية متعدد الثقافات

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

**التأقلم مع الاكتئاب خلال الحمل: دليل إدارة ذاتية للنساء قائم على العلاج المعرفي السلوكي**  
كتاب تمارين من برنامج الصحة النفسية الإيجابية يساعدكن على استخدام أدوات مساعدة ذاتية و استراتيجيات تُستخدم قبل وبعد الولادة. لتحميل الكتاب باللغة الإنكليزية، إضغطن على الرابط التالي:  
<http://www.heretohelp.bc.ca/workbook/coping-with-depression-in-pregnancy>.

كما يمكنكن زيارة موقع <http://www.relevaillesquebec.com/services/depression-postpartum> للحصول على معلومات عن مجموعات الدعم في كيبك

موارد إضافية للحصول على المساعدة أو المعلومات عن الصحة النفسية:

- <http://www.ementalhealth.ca/Montreal/Postpartum-Depression/index.php?m=article&ID=8901>
- 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