

# إلى أين أتجه الآن؟

إضافة إلى التحدث إلى طبيب العائلة، يمكنكم الإطلاع على الموارد التالية لإدارة الاكتئاب:

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

## 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>

## 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

## نقابة المعالجين النفسيين في كيبك

لإيجاد معالج أو طبيب نفسي يتكلم لغات مختلفة زوروا موقع [www.nqa.ca](http://www.nqa.ca) نقابة المعالجين النفسيين في كيبك

## 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 تيغى 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 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.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 إضافية للحصول على المساعدة أو المعلومات 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

كما يمكنكم الإطلاع على الموارد التالية:

### أدوات للرعاية الذاتية

زوروا موقع <http://www.comh.ca> للإطلاع على أدوات للرعاية الذاتية مثل كتاب تمرين المهارات المضادة للاكتئاب، ومهارات مضادة للاكتئاب في العمل ومهارات استرخاء موجّهة

### باونس باك (Bounce back)

زوروا موقع <http://www.cmha.bc.ca/bounceback> لتعلّم المزيد عن البرنامج وهو برنامج مجاني للمساعدة الذاتية للراشدين الذين يختبرون اكتئابا خفيفا إلى معتدل أو قلق. وهو برنامج متوافر على أقراص فيديو (DVD) أو كبرنامج تدريب عبر الهاتف. تحدّث إلى طبيبك أو اختصاصي الصحة النفسية إذا كنت ترغب بالمشاركة

### طرق التغيير (changeways)

هو برنامج قائم على العلاج المعرفي السلوكي للاكتئاب. تقدّم العديد من مراكز الصحة النفسية هذا البرنامج. كما يمكنكم طلب الدليل أو كتاب التمرين من على شبكة الإنترنت [www.changeways.com](http://www.changeways.com)

### خطة عمل المعافاة وحسن الحال (WRAP)

هو برنامج تعافي ووقاية ذات أدوات لاضطرابات الصحة النفسية. زوروا موقع <http://www.mentalhealthrecovery.com> لتعلّم المزيد عن البرنامج، وتجربة بعض تمارين الممارسة أو شراء مواد البرنامج