

# إلى أين أتجه الآن؟

يمكن لطبيبك أو اختصاصي الصحة النفسية توجيه النصح حول الموارد المتوافرة في المجتمع. إضافة إلى الموارد المحترفة قد تجد بعض الدعم غير المحترف مفيداً

## فهم الأدوية النفسية

يوفر مركز الإدمان والصحة النفسية في مقاطعة أونتاريو كتيبات إرشادات عن أربعة أنواع من الأدوية النفسية: مضادات الاكتئاب، مضادات الذهان ومثبتات المزاج والبينزوديازيبين. يمكنكم الإطلاع على هذه الكتيبات على شبكة الإنترنت

[www.camh.net](http://www.camh.net)

## الشبكة الكندية للمزاج وعلاج القلق

زوروا موقع <http://www.canmat.org> للحصول على معلومات عن علاج اضطرابات القلق والمزاج. كما يمكنكم إيجاد إرشادات الاكتئاب التي تورد علاجات الاكتئاب القائمة على البراهين.

## إستعادة القوة خلال مواعيد الدواء

زوروا موقع [www.power2u.org/articles/selfhelp/reclaim.htm](http://www.power2u.org/articles/selfhelp/reclaim.htm) لقراءة المقال "إستعادة القوة خلال مواعيد الدواء" من مركز التمكين الوطني. وهو يصف كيفية التفكير في الدواء والعمل مع اختصاصي الصحة من أجل تحقيق أهداف العلاج.

إذا كنت تجد صعوبة في التأقلم مع التشخيص قد تنظر في طلب المساعدة من المحيط الخارجي.

للمزيد من المعلومات عن الموارد وخيارات مجموعات التنقيف والدعم في كيبك، يمكنكم الإطلاع على الموارد أدناه:

## خط الأزمات المحلي

خطوط الأزمات ليست للأشخاص الذين يواجهون أزمات فقط. يمكنكم الاتصال للحصول على المعلومات عن الخدمات المحلية أو إذا كنتم تريدون التحديث 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.

## 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

## 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 أسرته 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 أسرته 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 (ACCÉSSS)

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 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 وعبر الثقافات لجامعة ماكغيل.

### مجموعات الدعم

مجموعات الدعم هي وسيلة مهمة لإيجاد الدعم والمعلومات. وقد تساعدك على الشعور بوحدة أقل وتواصل أكبر حتى وإن لم تحب العديد من الأشخاص عن التشخيص الخاص بك. للحصول على الموارد ومعلومات عن مجموعات الدعم في ما يخص الاكتئاب يمكنكم زيارة [HTTPS://AMIQUEBEC.ORG](https://amiquebec.org)

### نقابة المعالجين النفسيين في كيبك

لإيجاد معالج أو طبيب نفسي يتكلم لغات مختلفة زوروا موقع [نقابة المعالجين النفسيين في كيبك](#)

### أكسيس (ACCÉSSS)

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 العربية. يعمل هذا الموقع تحت إشراف دائرة الطب النفسي الاجتماعي وعبر 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