

قاعدة بيانات لموارد الصحة النفسية في كيبك

مساعدة وموارد

للحصول على الرعاية والخدمات والمعلومات أو لإيجاد معالج/ة نفسي/ة قد تشعرون بالراحة معه/ها، اطلعوا على الموارد أدناه:

في حالة الطوارئ أو الأزمة:

اتصلوا على الرقم 911، اذهبوا إلى أقرب غرفة طوارئ في مستشفى أو اتبعوا تعليمات الطوارئ المعطاة لكم من طبيبيكم 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 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 متوفرة 24 ساعة في اليوم. إنها خدمة مجانية وسرية ومتوفرة 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 تشعرون بالضيق، اتصلوا على الرقم 1-866-277-3553 وهي خدمة متوفرة 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 والإدمان

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 الهجرة الزائدة من الكحول أو المخدرات الأخرى". الموارد متوفرة 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.

المخدرات: مساعدة وإحالة

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

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](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](https://www.nqa.ca/)

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

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 وعبر الثقافات لجامعة ماكغيل.

مساعدة وموارد لمسائل صحية نفسية محددة

اضطراب القلق

تتوافر الموارد للحصول على المساعدة والمعلومات الإضافية عن اضطراب القلق:

- Revivre جمعية دعم اضطرابات القلق والاضطرابات الاكتئابية واضطراب ثنائي القطب
- Phobies-Zero (رقم المساعدة: 1866 922 0002 متوافرة باللغة الفرنسية فقط)
- رقم هاتف للشباب (مساعدة للصغار والشباب بين عمر 5 سنوات حتى 20: 1 800 263 2266)
- جمعية الأطباء النفسيين في كيبك (باللغة الفرنسية فقط)
- [/https://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/troubles-anxieux](https://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/troubles-anxieux)

اضطرابات الشخصية

تتوافر الموارد للحصول على المساعدة والمعلومات الإضافية عن اضطراب الشخصية:

- رقم هاتف للوقاية من الانتحار 1 866 277 3553
- رقم هاتف للشباب (مساعدة للصغار والشباب بين عمر 5 سنوات حتى 20: 1 800 263 2266)
- اضطراب الشخصية الحدية – المعهد الجامعي للصحة النفسية في مونتريال (Institut universitaire de santé mental de Montréal باللغة الفرنسية فقط)
- جمعية الأطباء النفسيين في كيبك (باللغة الفرنسية فقط)
- / <https://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/troubles-de-la-personnalite-limite>

اضطراب الوسواس القهري

- تتوافر الموارد للحصول على المساعدة والمعلومات الإضافية عن اضطراب الوسواس القهري:
- Revivre جمعية دعم اضطرابات القلق والاضطرابات الاكتئابية واضطراب ثنائي القطب
 - Phobies-Zero (رقم المساعدة: 0002 922 1866 متوافرة باللغة الفرنسية فقط)
 - جمعية الأطباء النفسيين في كيبك (باللغة الفرنسية فقط)
 - / <https://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/troubles-obsessionnel-compulsif-toc>

اضطرابات المزاج

تتوافر الموارد للحصول على المساعدة والمعلومات الإضافية عن اضطرابات المزاج:

- زوروا <http://www.douglas.qc.ca/page/bipolar-disorders-program> و <https://amiquebec.org/support> أو اتصلوا على الرقم 1448-486-514 و 6131-761-514 رقم داخلي 3303 للحصول على موارد ومعلومات عن مجموعات دعم اضطرابات المزاج
- Revivre جمعية دعم اضطرابات القلق والاضطرابات الاكتئابية واضطراب ثنائي القطب
- رقم هاتف للشباب (مساعدة للصغار والشباب بين عمر 5 سنوات حتى 20: 1 800 263 2266)
- رقم هاتف للوقاية من الانتحار 1 866 277 3553
- Réseau avant de craquer – اتحاد جمعيات هدفها رفاه محيط الشخص المصاب بمرض نفسي (باللغة الفرنسية فقط)
- جمعية الصحة النفسية الكندية
- حركة الصحة النفسية في كيبك (باللغة الفرنسية فقط)
- جمعية الأطباء النفسيين في كيبك (باللغة الفرنسية فقط)
- / <https://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/troubles-de-humeur>

الاضطرابات الذهانية

تتوافر الموارد للحصول على المساعدة والمعلومات الإضافية عن الاضطرابات الذهانية:

- الجمعية الكيبكية للفصام (باللغة الفرنسية فقط)
- رقم معلومات عن الصحة 811
- رقم هاتف للوقاية من الانتحار 1 866 277 3553
- Réseau d'entendeurs de voix du Québec للأشخاص الذين يسمعون أصوات والأشخاص الذين يدعمونهم (باللغة الفرنسية فقط)
- Réseau avant de craquer – اتحاد جمعيات هدفها رفاه محيط الشخص المصاب بمرض نفسي (باللغة الفرنسية فقط)
- الجمعية الكيبكية لبرامج نوبات الذهان الأولى (باللغة الفرنسية فقط)
- جمعية الأطباء النفسيين في كيبك (باللغة الفرنسية فقط)

/ <https://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/troubles-psychotiques>

اضطراب الشدة ما بعد الكرب

تتوافر الموارد للحصول على المساعدة والمعلومات الإضافية عن اضطراب الشدة ما بعد الكرب:

- شؤون المحاربين القدامى في كندا (رقم هاتف للمساعدة: 1-800-268-7708- هذا المورد متوافر للمحاربين القدامى وأفراد أسرهم المباشرين فقط)
- معهد دوغلاس الجامعي للصحة النفسية
- Plus qu'un souvenir – معهد جامعي للصحة النفسية في مونتريال (باللغة الفرنسية فقط)
- مركز مساعدة ضحايا الجرائم
- تحالف مراكز الاعتداء الجنسي في كيبك
- جمعية الأطباء النفسيين في كيبك (باللغة الفرنسية فقط)
- <https://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/etat-de-stress-post-traumatique>

الفصام

تتوافر الموارد للحصول على المساعدة والمعلومات الإضافية عن اضطراب الفصام:

جمعية الفصام في كيبك – زوروا موقع

<http://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/schizophrenie/-aide-et-ressources> و <https://amiquebec.org/schizophrenia> أو اتصلوا على الرقم 1-866-888-2323 أو 4125-251-514 للحصول على الموارد والمعلومات عن الفصام. تتضمن هذه المعلومات مجموعات دعم الأسر والرعاية المؤقتة والدعم لأطفال أجد والديهم مصاب بمرض نفسي ودورات تثقيفية للأشخاص المصابين بالفصام وأفراد أسرهم

موارد للمشورة والعلاج النفسيين

المنظمة (موقع إلكتروني)	رقم الهاتف	الوصف	الموقع
معهد Argyle	514-931-5629	علاج نفسي يسير الكلفة للأفراد والشركاء والأسر (إنكليزية وفرنسية)	مونتريال (westmount)
جمعية الأطباء النفسيين في كيبك	514-350-5128	معلومات عن الطب النفسي دليل بأسماء الأطباء النفسيين (الفرنسية)	كيبك
نزل شالوم	514-731-0833	مشورة نفسية خارجية وملجأ طارئ للنساء المعرضات لسوء المعاملة من جميع الخلفيات الإثنية، دعم متوافر 24 ساعة (إنكليزية وفرنسية)	مونتريال (Côtes Des Neiges)
Bottin sante	514-317-2683 1888-997-2683	دليل للمعالجين النفسيين معدّ بحسب مناطق كيبك (الفرنسية)	كيبك
خدمات مجتمعية جماعية	514-937-5351	خدمات دعم للأسر، مشورة نفسية (بالإنكليزية في الأساس)	مونتريال
مركز الخدمات النفسية التابع لجامعة كيبك في مونتريال	514-987-0253	عبادة نفسية يسيرة الكلفة يعمل فيها معالجين نفسيين وتلامذة سريريين (الفرنسية)	مونتريال
العبادة الجامعية لعلم النفس (جامعة مونتريال)	514-343-7725	عبادة نفسية يسيرة الكلفة يعمل فيها معالجين نفسيين وتلامذة سريريين (الفرنسية)	مونتريال
المبادئ المعرفية (معافاة ماري)	514-485-2194	مشورة نفسية وورشات عمل جماعية في العلاج المعرفي السلوكي للاكتئاب والقلق	مونتريال (westmount)

	والهلع واضطراب الوسواس القهري (الإنكليزية والفرنسية)		
مونتريال	عيادة نفسية يسيرة الكلفة يعمل فيها معالجين نفسيين وتلامذة سريريين (الإنكليزية والفرنسية)	514-848-2424 رقم داخلي 7550	مركز كونكورديا لعلم النفس التطبيقي
مونتريال	علاج معرفي سلوكي يسير الكلفة للاكتئاب والقلق واضطراب الوسواس القهري (الإنكليزية والفرنسية)	514-485-7772	عيادة العلاج المعرفي السلوكي للصحة العاطفية
مونتريال	مشورة نفسية، من دون مواعيد، مجموعات دعم، إصغاء ومساعدة (الإنكليزية والفرنسية)	514-934-4546	وجهاً لوجه Face à Face
مونتريال () (Pierrefonds)	مشورة نفسية فردية وأسرية، ورشات عمل للأهل والأطفال، مجموعات دعم للأهل (الإنكليزية)	514-685-5912	مركز الموارد للأسر Family Resource Centre
مونتريال	خدمات طبية واجتماعية وقانونية ومشورة نفسية للشباب من عمر 12 إلى 25، برنامج للأهل الصغار (الإنكليزية والفرنسية)	514-481-0277	رأس وأيدي Head and hands
مونتريال	مركز للعلاج النفسي: علاج فردي وثنائي وللأسر (الإنكليزية والفرنسية وغيرها)	514-271-4407	بيت ميوزوتيس متعدّد الإثنيات Maison multiethnique Myosotis
مونتريال	علاج نفسي جماعي مجاني للراشدين من عمر 18 إلى 50، مجموعات للأمهات، إحالات (الفرنسية)	514-526-4132	بيت سان جاك Maison st. jacques
مونتريال	خدمات مشورة وورشات عمل لطلاب مكغيل فقط، مجاناً (الإنكليزية والفرنسية)	514-398-3601	خدمات المشورة في جامعة مكغيل McGill Counselling Services
مونتريال	مشورة نفسية، تقييم عن التثقيف النفسي وعلاج نفسي متوافرة للجميع، \$25 للجلسة (الإنكليزية والفرنسية) لمن هم فوق 18 عاماً	514-398-4641	عيادة مكغيل للتثقيف والمشورة النفسية McGill Psychoed. &counseling Clinic
كندا	دليل وطني للعاملين في الصحة النفسية (الإنكليزية والفرنسية)	موقع إلكتروني	الصحة النفسية في كندا Mental Health Canada
مونتريال NDG	خدمات علاج نفسي للأفراد والثنائيات والأسر (الإنكليزية والفرنسية والإسبانية) مدفوعة (مقياس متحرك)	514-244-1290	مركز مونتريال العلاجي Montreal Therapy Centre
كيبك	خدمات إحالة لإيجاد معالج نفسي خاص (الإنكليزية ولكن بالفرنسية أساساً)	514-738-1881 2644 363 800 1	نقابة المعالجين النفسيين في كيبك Ordre des Psychologues du quebec

مونتريال	علاج نفسي وخدمات تدريب للاكتئاب والقلق والضغط النفسي إلخ. (الإنكليزية والفرنسية) مدفوعة مع حسم للتلامذة	X 514-337-2473 0	نفسى مونتريال psyMontreal
مونتريال Côtes-des-Neiges	خدمات صحية واستشارية للمراهقين (الإنكليزية والفرنسية)	514-340-8242	وحد صحة المراهقين Teenage Health Unit
مونتريال West Island	خدمات نفسانية تتراوح بين الاستشارة والتقييم والعلاج والبرامج العلاجية (الإنكليزية والفرنسية)	514-696-0948	مركز الجزيرة الغربية العلاجي West Island Therapy Centre
مونتريال Westmount	علاج للقلق والاكتئاب والوسواس القهري إلخ. (الإنكليزية والفرنسية) مدفوعة (قد تتوفر بعض الأماكن للقياس المتحرك)	514-223-5327	خدمات ويستماونت النفسية Westmount Psychological Services

العلاج بالفن

مونتريال	ورشات عمل فنية وبرامج دمج اجتماعي ومهني، لمن هم فوق سن 18 (الإنكليزية وغالبا بالفرنسية) (الإحالة ضرورية)	514-844-6458	اتلييه L'Atelier
مونتريال	علاج بالفن، علاج بالدراما، برامج دمج في العمل، الاندماج الاجتماعي (الفرنسية)	514-843-5658	مركز التعلم الموازي Centre d'apprentissage Parallèle
مونتريال LaSalle	علاج بالفن وورشات عمل ذات صلة، مشورة نفسية فردية (الإنكليزية والفرنسية)	514-368-3736	تعبير لاسال Expression Lasalle
مونتريال West Island	ورشات عمل علاج بالفن لمقدمي الرعاية والأسر (الإنكليزية والفرنسية)	514-636-6885	أصدقاء من أجل الصحة النفسية (الجزيرة الغربية) Friends for Mental health (West Island)
مونتريال	ورشات عمل علاجية فنية وموسيقية (الإنكليزية وغالبا بالفرنسية)	514-842-1043	نافذو الصبر Les impatientes
مونتريال	كورس المستهلكين؛ استكشاف فوائد الموسيقى (الإنكليزية والفرنسية)	X 514-934-1934 42071	كورس موسي أرت (مستشفى مونتريال العام) MusArt Choir (Montreal General Hospital)
مونتريال	ورشات عمل فنية، ورشات عمل عن الضغط النفسي والصحة، والاندماج المهني (الفرنسية)	514-527-6766 514-598-0688	براكوم Pracom

موارد تدخّل في حالات الأزمات

الموقع	الوصف	رقم الهاتف	المنظمة (موقع إلكتروني)
--------	-------	------------	----------------------------

مونتريال Longueuil	تدخل في حالة الأزمة، ما يقارب 7 أيام في ملجأ، مساعدة قصيرة المدى (8 أسابيع) (الفرنسية)	450-679-8689	مركز أزمات أكسيه Centre de Crise l'Accès
مونتريال (في الشمال)	مشورة نفسية، سكن قصير المدى، تدخل نقال، رقم هاتف للأزمات متوافر 24 ساعة (الإنكليزية والفرنسية)	514-388-9233	جمعية أيريس Association Iris
مونتريال (جنوب غرب)	تدخل في حالة الأزمات، متابعة ومشورة نفسية، سكن قصير المدى (الإنكليزية والفرنسية)	514-768-7225	مركز البيت الآخر Centre l'autre maison
مونتريال (الشرق)	تدخل نقال، مشورة نفسية، سكن قصير المدى، رقم هاتف للأزمات متوافر 24 ساعة (الإنكليزية وغالباً بالفرنسية)	514-351-9592	تدخل Entremise
مونتريال	تثقيف، دعم للحداد، رقم هاتف للأزمات متوافر 24 ساعة (الإنكليزية والفرنسية)	514-723-4000 3553 277 866 1	عمل ضد الانتحار مونتريال Suicide Action Montreal
مونتريال	ملجأ قصير المدى، متابعة مجتمعية، خدمات خارج المركز رقم هاتف للأزمات متوافر 24 ساعة (الإنكليزية والفرنسية)	514-483-3033	تراكوم Tracom
مونتريال (وسط/شرق)	مركز تدخل في الأزمات، ملجأ قصير المدى ورقم هاتف للأزمات متوافر 24 ساعة (الإنكليزية والفرنسية)	514-282-7753	لو ترانزيت Le Transit
مونتريال (الجزيرة الغربية)	رقم هاتف للأزمات، مشورة نفسية، سكن قصير المدى، تدخل نقال، جميعها متوافر 24 ساعة على 7 أيام (الإنكليزية والفرنسية)	514-684-6160	مركز الجزيرة الغربية للأزمات West Island Crisis Centre

خدمات الإصغاء

هل أنت بحاجة للتحدث إلى أحد ما عن مرض نفسي أو أي مشكلة أخرى؟ الخدمات المذكورة أدناه موجودة للمساعدة

الموقع	الوصف	رقم الهاتف	المنظمة (موقع إلكتروني)
كيبك	خدمات إصغاء، دعم وإحالة لمقدمي الرعاية للأشخاص المسنين (الإنكليزية وغالباً الفرنسية)	1-855-852-7785	الدعم L'appui
مونتريال	مركز تزوره من دون مواعيد للتحدث إلى شخص ما بسرية تامة (الفرنسية)	514-982-0333	مركز الإصغاء لو أفر Centre d'écoute le Havre
مونتريال	خط إصغاء 7 أيام في الأسبوع، من الثامنة صباحاً حتى منتصف الليل، إحالات (الفرنسية)	514-278-2130 1-844-294-2130	الإصغاء والمساعدة المتبادلة Écoute Entraide
مونتريال	مشورة نفسية على مدى 8 أسابيع مجانية، مجموعات دعم من دون مواعيد، إصغاء ومساعدة (الإنكليزية والفرنسية)	514-934-4546	وجهاً لوجه Face à Face
كيبك	معلومات، إصغاء، إحالات، دعم فيما يتعلق بالتوجه الجنسي عبر الهاتف أو	514-866-0103 1-888-505-1010	إصغاء للمثليين Gai Écoute

	الدرشة على شبكة الإنترنت (الإنكليزية والفرنسية)		
كندا	خط هاتفي يقدم المساعدة للأطفال والمراهقين؛ مشورة نفسية وإصغاء وإحالات ومعلومات (الإنكليزية والفرنسية)	1-800-668-6868	خط هاتفي لمساعدة الأطفال Kids Help Phone
كيبك	مشورة نفسية ودعم متوافرين 24 على 7 أيام على الهاتف لأهل مراهقين وأطفال (الإنكليزية والفرنسية)	1-800-361-5085	خط هاتفي للأهل Ligne Parents
مونتريال Côte-des-Neiges	إصغاء، مساعدة، دعم نفسي، سكان المهاجرين (الإنكليزية والفرنسية والإسبانية)	514-737-3604	إصغاء متعدد Multi Écoute
كندا	خط هاتفي للمساعدة، دعم، معلومات عن اضطرابات الأكل وإحالات إلى مهنيين صحيين (الإنكليزية)	1-866-633-4220 416-340-4156	مركز المعلومات الوطني عن اضطرابات الأكل National Eating Disorder Information Centre
أونتاريو	معلومات عن خدمات الصحة النفسية في أونتاريو، إحالات 24 على 7 أيام (الإنكليزية والفرنسية)	1-866-531-2600	خط هاتف أونتاريو للصحة النفسية Ontario Mental Health helpline
كندا (في جميع أنحاء كندا)	دعم الأقران لموظفي القوات الكندية والمحاربين القدامى وأسراهم (الإنكليزية والفرنسية)	1-800-883-6094	الضغط النفسي العملي، دعم اجتماعي للإصابات Operational Stress Injury Social Support
مونتريال	خط هاتفي للمساعدة، تثقيف، موارد، مجموعات دعم، مشورة نفسية (الفرنسية)	1-866-738-4873 514-529-3081	ريفيفر Revivre
مونتريال	تثقيف، دعم للحداد، رقم هاتف للأزمات متوافر 24 ساعة (الإنكليزية والفرنسية)	514-723-4000 3553 277 866 1	عمل ضد الانتحار مونتريال Suicide Action Montreal
مونتريال	مركز إصغاء مجاني ويعتمد بقاء الهوية مجهولة وعدم إطلاق الأحكام للأشخاص الذين يشعرون بالضيق. متوافر 24 على 7 أيام (الإنكليزية والفرنسية)	514-935-1101	هاتف المساعدة Tel-Aide
مونتريال	إصغاء مجاني ويعتمد بقاء الهوية مجهولة والسرية لمن هم فوق سن 60 (الفرنسية)	514-353-2463	هاتف لمساعدة المسنين Tel-Ainé
مونتريال	إصغاء مجاني ويعتمد بقاء الهوية مجهولة والسرية (الفرنسية)	514-493-4484	هاتف للإصغاء Tel-Écoute
مونتريال	دعم ورقم هاتف مساعدة 24 ساعة على 7 أيام؛ مشورة نفسية عبر الهاتف للأطفال والمراهقين تحت سن 20 (الإنكليزية والفرنسية)	514-263-2266 1-800-263-2266	هاتف للشباب Tel-Jeunes

مركز الجزيرة الغربية للأزمات West Island Crisis Center	514-684-6160	خط هاتف للأزمات، مشورة نفسية، سكن قصير المدى، تدخل نَقال – 24 ساعة على 7 أيام (الإنكليزية والفرنسية)	مونتريال (الجزيرة الغربية)
---	--------------	--	-------------------------------

أطباء ومعالجين نفسيين يتكلمون الفارسية وخدمات في مونتريال

رقم الهاتف	معلومات	مجال الخبرة	الاسم
1-855-382-2482	info@clinicdrbita.com Victoria Ave, Westmount 245	معالجة نفسية	مرجان بهبهاني
514-246-9735	Shadi.counselling@gmail.com	معالج نفسي	شادي أسدالهي
514-467-3389	Medego Clinic 2015 rue Drummond Unit 250 H3G 1W7	معالجة نفسية	د. فهيمة ميناجي
438-496-7747	Seaforth Building 3350 Chemin de la Cote Des Neiges #300 H3H 1V4	معالجة نفسية	د. مريم غرامي
1-855-382-2482	info@clinicdrbrita.com Victoria Ave, Westmount 245	طبيب نفسي	د. بيتا
514-303-0242	Saint Marys hospital chemin de la CDN cuite 5845 500	طبيب نفسي	د. عادل نافيز ادا
514-945-5259		باحثة نفسية	تينا فرشادجوهار
		طبيب نفسي متمرن	د. أريان بيهزادي
514-377-0951	Montreal holistic Wellness Clinic	مستشار أسري	عابدين فيلو
514-849-7373	Clinique medicale Avicenne st. Laurent Blvd, 4084 Montreal, QC H2W 1Y8	طبيب عائلي	د. بناقشه حجازي
# 514-890-8000 36360	Hôpital Saint Luc du CHUM rue saint-denis Montréal 1058 Québec H2X 3J4	طبيب عائلي	د. أرزو (سيده) خضير
514-933-8383	Guy st, Montreal, QC 1253 H3H 2K5	طبيب عائلي	د. ريموند ريزاني
مكتب شيلد أوف أثينا في مونتريال 514-274-8117 أو 1-877-274-8117 مكتب شيلد أوف أثينا في لافال 450-688-6584	http://shieldofathena.com/who-we-are re	شيلد أوف أثينا هي جمعية لا تبغى الربح لضحايا العنف الأسري. نقدم الملجأ الطارئ وخدمات للنساء وأطفالهن. تم تكييف دعمنا وتدخلنا وخدمات الوقاية، ثقافياً ولغوياً لنلبي حاجات مجتمعات مونتريال الإثنية الثقافية	شيلد أوف أثينا

موارد متوافرة للمساعدة أو للحصول على معلومات إضافية عن الصحة النفسية

- Réseau avant de craquer – اتحاد جمعيات هدفها رفاه محيط الشخص المصاب بمرض نفسي (باللغة الفرنسية فقط)
- جمعية الصحة النفسية الكندية
- حركة الصحة النفسية في كيبك (باللغة الفرنسية فقط)
- جمعية مجموعات التدخل للدفاع عن حقوق الصحة النفسية في كيبك (بالفرنسية فقط)
- تجمُّع 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
- [/http://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/sante-mentale](http://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/sante-mentale)

إذا رغبت بتقديم المساعدة لشخص مقرب مصاب بمرض نفسي، إقرأ صفحة العيش مع شخص يعاني من مرض نفسي (Living with a Person Suffering from a Mental Illness) لتتعلم كيف يمكنك مساعدته مع احترام حدودك الخاصة