

إلى أين أتجه الآن؟

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 للحصول على معلومات وطنية وأبحاث وروابط مهمة. ولمعرفة مراكز الوقاية من الانتحار في كيبيك زوروا موقع <https://suicideprevention.ca/quebec-suicide-prevention-centres>

رابط الصحة كيبيك (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)

جمعية أمي كيبيك (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 كيبيك

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

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 متعدّد الثقافات

للحصول على معلومات تتعلّق 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 ماكجيل.

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 التّدخل 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