

# إلى أين أتجه الآن؟

يرغب العديد من الأهل ومقدمي الرعاية بتقديم المساعدة لشخص يافع يعاني من مشكلات في الصحة النفسية، ولكنهم لا يعلمون كيف أو أين يتوجهون. للحصول على تلك المعلومات يمكنكم الاطلاع 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.

## 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 متوافرة 24 ساعة في اليوم. إنها خدمة مجانية وسرية ومتوافرة في جميع أنحاء كندا وتضمن أن تبقى الهوية مجهولة. ويمكن للمستشار عبر الهاتف أن يحيلكم إلى خدمات أو موارد محلية. تتوافر خدمة هاتف مساعدة الأطفال باللغتين الإنكليزية والفرنسية.

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.

## 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 تشعرعون 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.

## 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>

## 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 تشعرعون 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.

## شركاء كيبك لمعلومات عن الصحة النفسية والإيمان

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 الجرعة الزائدة من"

الكحول أو المخدرات الأخرى". الموارد متوافرة بلغات عديدة: لجميع الخدمات المذكورة أدناه، إذا لم تكن اللغة الإنكليزية لغتكم المفضلة، قولوا اسم لغتكم بالإنكليزية لتحصلوا على ترجمة فورية. تتوافر أكثر من 100 لغة.

### 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](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.

### 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 كيبيك يمكنكم الإتصال على 2626-265-800-1

### مركز الخدمات الصحية والاجتماعية المدمجة ومركز الخدمات الصحية والاجتماعية الجامعية المدمجة

للحصول على معلومات الاتصال بعيادة أسرتهم 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 كيبيك

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

### 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: 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 كيبيك أو في مقاطعات أخرى في كندا، زوروا موقع [/https://www.multiculturalmentalhealth.ca](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 كيبيك (باللغة الفرنسية فقط)
- جمعية مجموعات التدخل للدفاع عن حقوق الصحة النفسية في كيبيك (بالفرنسية فقط)
- تجمّع الموارد البديلة للصحة النفسية في كيبيك (بالفرنسية فقط)
- Les porte-voix du rétablissement – الجمعية الكيبيكية للأشخاص المصابين أو الذين عانوا من مرض نفسي (بالفرنسية فقط)

● جمعية الأطباء النفسيين في كيبك