



يتقوما والصحة والصحى موارد

بصحة العقلية
بصحة العقلية



بصحة العقلية والصحة
بصحة العقلية والصحة

ما هي الصحة العقلية؟

الصحة العقلية هي ذلك التوازن في عافيتك العاطفية والنفسية والاجتماعية والروحية. فالأشخاص الذين يتمتعون بصحة عقلية موفورة هم أكثر ارتباطاً بعائلاتهم وأصدقائهم والمجتمع من حولهم. إن صحتك النفسية تساعدك في مواجهة ضغوطات الحياة اليومية ومواجهة التحديات الطارئة.

لطالما تأثرت الصحة العقلية للوافدين الجدد بفعل الشدة النفسية التي تفرضها عملية الانتقال من قبيل عدم معرفتهم بمحيطهم الجديد وضيق دائرة الدعم المتمثلة بالأهل والأصدقاء ومحدودية التمكن من اللغة الجديدة ومعرفة التنقل بين أطراف هذه المنظومة الجديدة. فقد يلاحظون أن مشاعر الضيق والأسى تؤثر على نواحي مختلفة من حياتهم كما يلاحظون أنها قد تتفاقم مع الزمن. ومن شأن الشدة النفسية كذلك الأمر، أن تزيد المشاكل القديمة للصحة العقلية، سوءاً. وبذلك، فإن التصدي للضغوطات التي تسببها إعادة التوطين هي أفضل ما يمكنهم القيام به للحفاظ على صحة عائلاتهم.

كيف تكتشف فيما إذا كنت أنت، أو أحد أفراد عائلتك، تعاني من صعوبات متعلقة بالصحة العقلية؟
تُدرج هذه القائمة أكثر أعراض اضطراب الصحة العقلية شيوعاً. اطلب المساعدة إذا كنت أنت، أو أحد أقرائك المحبين قد عانيتم من أي من هذه الأعراض لأكثر من أسبوع، أو إذا كانت هذه الأعراض تتعارض مع حسن سير حياتكم اليومية:

- صعوبة في النوم أو انخفاض في مستوى النشاط أثناء النهار
- فقدان الاهتمام بالأشخاص أو النشاطات، الدخول في حالة من الهدوء أو الانسحاب أو العزلة
- تغيرات في عادات الأكل (أكل كميات أقل، أو أكثر من ذي قبل)
- الشعور بالغضب عند أقل سبب، أو الشعور بتقلب مزاجي حاد
- شعور دائم بالعجز والقنوط والقلق
- مشاكل في التركيز والذاكرة
- آلام متكررة في المعدة أو صداع
- شرب الكحول أو اللجوء إلى العقاقير من أجل محاربة الضغط النفسي والمشاكل العقلية.
- الغياب عن المدرسة أو العمل أو شرب الكحول أو تعاطي العقاقير والمخدرات
- الغوص في الديون أو في مشاكل عائلية بسبب القمار
- نزاعات عائلية متكررة.

إذا كنت تشعر بالقلق حيال صحتك العقلية، راجع طبيب العائلة الخاص بك. اطلب الدعم من شخص تثق به (قريب أو صديق). كما بإمكانك أن تتحدث إلى أحد من المؤسسات المدرجة أسماؤها في هذا الدليل.

لمن تتاح هذه الخدمات؟

جميع الموارد المذكورة في هذا الدليل متاحة للمقيمين الدائمين وحاملي الجنسية الكندية. إذا كانت إقامتك في كندا مؤقتة (طالب لجوء، عامل أجنبي مؤقت أو طالب أجنبي غير كندي) فأنت بحاجة إلى التواصل مع المنظمة لمعرفة إذا كانت هذه الخدمات متاحة لك أيضاً.

كيف تصل إلى هذه الخدمات؟

تقدم جميع المؤسسات الواردة أسماؤها في هذا الدليل معلومات حول كيفية إيجاد دعم متخصص بمشاكل الصحة والعافية العقلية. بإمكانك الاتصال بهذه المؤسسات أو زيارة مواقعها الإلكترونية.

للإحالات المباشرة لخدمات الصحة العقلية، استشر طبيب العائلة الخاص بك.

أين تتمركز هذه الخدمات؟

تتمركز معظم الموارد المدرجة في القائمة في منطقة هاليفاكس، ومن ضمنها منطقة كول هاربر ودارتموث وهاليفاكس وبيدفورد/سكفيل. بعض هذه المؤسسات توفر كذلك خدمات على نطاق نوكا سكوشا بأكملها.

كيف تستخدم هذا الدليل

وُضع هذا الدليل ليزودك بقائمة من الموارد المجانية المتوفرة ضمن المجتمع بهدف دعم صحتك وعافيتك العقلية. للدليل قسمان:

معلومات عامة

احصل على معلومات بشأن الموارد المتوفرة في نوكا سكوشا وهاليفاكس من المؤسسات التي توفر تشكيلة واسعة من خدمات الدعم، ومن ضمنها توفير المعلومات والإحالة الطبية.

موارد الصحة العقلية

احصل على المعلومات حول المؤسسات الحكومية والمؤسسات غير الربحية والممارسين الخاصين.

خدمات الترجمة الفورية

توفر بعض الوكالات خدمات الترجمة الفورية. تستخدم العلامة **الزرقاء** * للدلالة على توافر مترجمين فوريين.

أرقام الطوارئ

الطوارئ الطبية: ٩١١

الفريق المتنقل الخاص بأزمات الصحة

العقلية هاليفاكس: ٩٠٢٤٢٩٨١٦٧

نوكا سكوشا: ١٨٨٨٤٢٩٨١٦٧

معلومات عامة

تدل النجمة الزرقاء* على توفر خدمات الترجمة الفورية

معلومات عامة وخدمات الدعم الموجه للبالغين والأطفال وكبار السن

خطوط المعلومات التابعة للحكومة

متوفرة في هاليفاكس ونوفا سكوشا

• خدمات مجتمعية واجتماعية: *٢١١
www.ns.211.ca

• خدمات البلدية في هاليفاكس والمناطق المجاورة: *٣١١

• معلومات صحية للشؤون غير الطارئة: ٨١١

• الطوارئ: *٩١١

• لإيجاد طبيب عائلة: ١٨٥٥٤٤٤٤٤١٥

www.novascotia.ca/dhw/physicians

خدمات التوطين

متوفرة في منطقة هاليفاكس

• آيسانس (ISANS): *٩٠٢٤٢٣٣٦٧, www.isans.ca

• مركز واي إم سي إيه لبرامج المهاجرين (YMCA)
*٩٠٢٤٥٧٩٦٢٢

www.ymcahrm.ns.ca/Locations/YMCA CentreforImmigrantPrograms.aspx

• رابطة الجالية الإفريقية للمدن البحرية (Maritimes)
٩٠٢٤٠٤٣٦٧٠

www.adamns.ca

• الهجرة الفرنكوفونية نوفيل-إيكوس: ٩٠٢٤٣٣٢٠٢٨

www.immigrationfrancophonene.ca

• عبادة اللاجئين في هاليفاكس (طالبي اللجوء): *٩٠٢٤٢٢٦٧٣٦
www.halifaxrefugeeclinic.org

مصادر الصحة العقلية

تدل النجمة الزرقاء* على توفر خدمات الترجمة الفورية

الصحة العقلية والإدمان

خدمات الصحة العقلية والإدمان للأطفال واليافعين والبالغين وكبار السن

متوفرة في منطقة هاليفاكس

• مركز آي دبليو كيه (IWK) للصحة العقلية والإدمان

للأطفال واليافعين تحت سن ١٩: *٩٠٢٤٤٤١١٠

أرقام مجانية في نوفا سكوشا: ١٨٨٨٤٧٠٥٨٨٨

www.iwk.nshealth.ca/mental-health

• برامج مكافحة الإدمان للبالغين:

*٩٠٢٤٢٤٨٨٦٦

www.cdha.nshealth.ca/addictions-program

• مركز سي دي إتش (CDHA) إيه للصحة العقلية

هاليفاكس: *٩٠٢٤٧٣٧٧٩٩

دارتموث: *٩٠٢٤٦٤١٠٥٤

www.cdha.nshealth.ca/mental-health-program/our-programs-services/seniors-services

• توفر مكاتب الصحة العقلية المجتمعية

خدمات للبالغين الذين يعانون مشاكل في الصحة العقلية أو الأمراض العقلية:

بييرز رود (Bayer's Road): *٩٠٢٥٤٤١٤٠٠

بيدفورد/ساكليفيل (Sackville/Bedford): *٩٠٢٨٦٥٣٦٦٣

دارتموث (Dartmouth): *٩٠٢٤٦٦١٨٣٠

كول هاربر (Cole harbour): *٩٠٢٤٣٤٢٦٣

ويست هانتس (West Hants): *٩٠٢٤٣٤٢٦٣٢٢٢ لجميع الأعمار
www.cdhshealth.ca/mental-health-and-addictions

متوفرة في جميع أنحاء نوفا سكوشا

• خدمات الصحة العقلية في نوفا سكوشا:

www.novascotia.ca/help

• خدمات الإدمان في نوفا سكوشا:

www.novascotia.ca/dhw/addictions/addiction-services-offices-asp

خطوط المساعدة

متوفرة في هاليفاكس ونوفا سكوشا

• الفريق الجوال للأزمات العقلية - يوفر خدمات إدارة الأزمات العقلية للأطفال واليافعين والبالغين على المدى القريب، ٢٤ ساعة

على مدى الأسبوع: *٩٠٢٤٢٩٨١٦٧

أو خط مجاني في نوفا سكوشا: ١٨٨٨٤٢٩٨١٦٧

متوفرة في جميع أنحاء نوفا سكوشا

مركز واي إم سي إيه (YMCA) - برنامج واي ريتش (YREACH)

لمعرفة خدمات التوطين القريبة منك، اتصل ب: *٩٠٢٤٩٧٧٧٦٠

فرق الصحة المجتمعية

متوفرة في منطقة هاليفاكس و ويست هانتس (West Hants)

توفر فرق الصحة المجتمعية برامج مجانية بشأن الصحة والعافية للأفراد والعائلات، ناهيك عن المعلومات الفردية المتعلقة بالخدمات

المجتمعية والحكومية المتوفرة من خلال الـ ويلنيس نافيجيتور:

*٩٠٢٤٦٠٤٥٦٠

www.communityhealthteams.ca

فرق هانتس (West Hants) للصحة والعافية: *٩٠٢٤٦٠٤٥٦٠

www.healthandwellnessteam.ca

الدعم الأسري

متوافر في منطقة هاليفاكس

• (مركز الموارد الأسرية) مركز بييرز/ويستوود فاميلي ريزورس

سنتر (Bayer's/Westwood): *٩٠٢٤٥٤٩٤٤٤

www.bayerswestwoodfric.com

• مركز فيرفيو فاميلي سنتر (Fairview): *٩٠٢٤٤٣٩٥٦٩

www.ffcns.ca

• مركز دارتموث فاميلي سنتر (Dartmouth): *٩٠٢٤٦٤٨٢٣٤

www.dartmouthfamilycentre.ca

• (مركز موارد الآباء) بارنت ريزورس سنتر: *٩٠٢٤٩٢٠١٣٣

٩٠٢٤٥٣٤٣٣٠ (Veith): فييث هاوس

www.veithhouse.com

• فاميلي إس أو إس (Sos): *٩٠٢٤٥٥٥٥١٥

www.familysos.ca

• (مركز تشيكتو العائلي (Chebucto تشيكتو فاميلي سنتر:

*٩٠٢٤٧٩٣٠٣١

www.homeoftheguardianangel.ca

• (آباء وأبناء، معاً) بارتس أند تشيلدرن توغيزر: *٩٠٢٤٣٤٨٩٥٢

www.parentsandchildrentofether.info

• (مركز نوفا سكوشا للتدخل المبكر للطفولة) نوفا سكوشا إيرلي

تشايلدهود ديفيلوبمنت إترنشن: *٩٠٢٤٢٣٨٠١٠

www.nsecdis.ca

• (خط مساعدة التمر) بولينغ هيلباين، بإدارة الشرطة الإقليمية

في هاليفاكس للطلاب الذين يتعرضون للتخويف والأهالي الذين

لديهم مخاوف بشأن التمر والبلطجة: *٩٠٢٤٩٠٧٢٨٣

www.antibullying.novascotia.ca/resources

متوافر في جميع أنحاء هاليفاكس

• (الرابطة الكندية للصحة العقلية في نوفا سكوشا):

المعلومات والدعم اللازم لتحسين الصحة العقلية للأطفال

والياافعين والبالغين ودعم الأفراد الذين يعانون من أمراض عقلية:

*٩٠٢٤٦٦٦٠٠

أو خط مجاني: *١٨٧٧٤٦٦٠٦

www.novascotia.cmha.ca

• مراكز الموارد العائلية في نوفا سكوشا:

www.nscouncilfamily.org/parenting

• الملاجئ الآمنة شلترسييف - دليل بأسماء ملاجئ إيواء النساء

التي يتعرضن للعنف المنزلي. يوفر المركز معلومات واستشارات

وإحالات وملاذاً آمناً للنساء اللاتي يعانين من العنف المنزلي.

www.sheltersafe.ca

معلومات لكبار السن

متوفرة في هاليفاكس ونوفا سكوشا

بالرغم من تمكن كبار السن من الوصول لجميع الموارد الأخرى المذكورة في هذا القسم، إلا أن الخدمات التالية مخصصة لكبار السن:

• معلومات كبار السن فون (VON): *٩٠٢٤٥٤٥٧٥٥

• دليل الشيخوخة الإيجابية:

www.novascotia.ca/seniors/positive-aging-directory.asp

• خط المساعدة المخصص للأطفال - خدمات استشارة ومعلومات

للأطفال والشباب والبالغين على مدى الساعة (٧/٢٤) إضافة إلى

خدمات الاستشارة أونلاين: ١٨٠٠٦٦٨٦٨٦٨

www.kidshelpphone.ca

مجموعات الدعم والخدمات

متوفرة في هاليفاكس ونوفا سكوشا

• مجموعة دعم لينغ هاوس بير (Laing) - برامج ودعم لليافعين

(ما بين ١٦ و ٢٩) الذين يعانون من مشاكل عقلية: *٩٠٢٤٢٥٩٠١٨

• مشروع يووث - برامج ودعم لـ (لمثليات ومثلي الجنس، ثنائي

الجنس، المتحولين جنسياً والذين يعانون من اضطرابات في الهوية

الجنسية) الشباب دون الـ ٢٥ من العمر، مع التركيز على المواضيع

المتعلقة بالهوية الجنسية والانتماء الجنسي: *٩٠٢٤٢٩٥٤٢٩

www.youthproject.ns.ca

• برايد هيلث (Pride): معلومات صحية لمثليات ومثلي الجنس، ثنائي

الجنس، المتحولين جنسياً والذين يعانون من اضطرابات في الهوية

الجنسية) للبالغين واليافعين: *٩٠٢٤٧٣١٤٣٣

www.cdha.nshealth.ca/pridehealth

• واي دبليو سي إيه (YWCA) - خدمات الدعم للفتيات والنساء:

*٩٠٢٤٢٣٦١٦٢

www.ywcahalifax.com

• الرابطة الكندية للصحة العقلية - معلومات ودعم لتحسين

الصحة العقلية للأطفال واليافعين والبالغين وكبار السن، ودعم

للأشخاص الذين يعانون من أمراض عقلية:

*٩٠٢٤٥٥٥٤٤٥ هاليفاكس (Halifax)

*٩٠٢٤٦٦٦٠٠ دارتموث (Dartmouth)

للعثور على مركز قريب منك في نوفا سكوشا، قم بزيارة:

www.cmha.ca

• روابط المساعدة الذاتية - قائمة بأسماء جماعات المساعدة

الذاتية في نوفا سكوشا *٩٠٢٤٦٦٦٠١١

www.selfhelpconnection.ca

• تعاونية العقول السليمة - معلومات وتثقيف ومناصرة ودعم

للأشخاص الذين يعانون من مشاكل عقلية، وعائلاتهم: *٩٠٢٤٠٤٣٥٠٤

www.healthyminds.ca

خدمات الاستشارة المجانية:

متوفرة في منطقة هاليفاكس

• يوفر مركز فينيكس (phoenix) بريفينشن للوقاية علاجاً للأسرة

والأفراد للشباب بين ١٢ - ١٩: *٩٠٢٤٤٤٣٤٠٠

• مركز آفالون (Avalon) للاعتداء الجنسي خدمات استشارة فردية

للنساء وثنائيي الجنس (عمر ١٦+) ممن تعرضن لاعتداءات وسوء

معاملة ومضايقات جنسية: *٩٠٢٤٢٣٤٣٤٠

www.avaloncentre.ca

• عبادة هاليفاكس للاجئين - خدمات للأفراد طالبي اللجوء واللجوء

السياسي: *٩٠٢٤٢٢٦٧٣٦

www.halifaxrefugeeclinic.org

• الرابطة الكندية للشلل النصفي في نوفا سكوشا - خدمات الدعم

والاستشارات للأفراد الذين يعانون من الإعاقات الحركية وعائلاتهم

وأصدقائهم: *٩٠٢٤٢٣١٢٧٧

رقم مجاني في نوفا سكوشا: ١٨٠٠٨٨٩١٨٨٩

www.thespine.ca

الاستشارات المجانية

• الممارسون الخاصون - علماء النفس والأخصائيون الاجتماعيون

والمستشارون أو أخصائيو العلاج الطبيعي، هم ممارسون

مستقلون يقدمون خدمات المشورة لمعالجة مشاكل الصحة

والعافية العقلية. وهي توفر مجموعة واسعة من خدمات المشورة

الفردية والزوجية والعائلية. ولا تحتاج إلى إحالة الطبيب.

لإيجاد أخصائي في الصحة العقلية في نوفا سكوشا:

• أطباء علم نفس:

www.psychologist-find.ca/nova-scotia-psychologists.html

• مستشارون: www.nscct.ca/directory

• الأخصائيون الاجتماعيون: www.nsasas.org

رابطة خدمات الأسرة - *٩٠٢٤٢٠١٩٨٠

رقم مجاني في نوفا سكوشا: ١٨٨٨٦٦٥٥٥٢

عندما تقرر الاستعانة بأخصائيين مأجورين، قم بزيارة أكثر من أخصائي

قبل اتخاذ قرارك النهائي. اسأل عن أجورهم وفيما إذا كانت أجورهم

تناسب طرماً مع جدول دخلك (دخلك الشهري يحدد كسفتيتك).

قد يكون للموظفين إمكانية الوصول برنامج دعم الموظفين أو خطة

دعم الرعاية الصحية التي قد تساعدك في تغطية الأجور المطلوبة.

تحدث مع المشرف الخاص بك، أو مع مدير شؤون العاملين لديك.