

الصحة العقلية والإدمان ودعم صحة استخدام المواد

بسبب التحديات اليومية التي نمر بها جميعًا في حياتنا ، من الطبيعي أن نشعر بالتوتر والقلق. يرجى العلم أن هناك مساعدة متوفرة في المجتمع لدعمك.

المساعدة متاحة

إذا كنت بحاجة إلى التحدث إلى شخص ما الآن ، فهذه الخدمات متوفرة لك على مدار ٢٤ ساعة في اليوم ، كل يوم من أيام الأسبوع.

- [Distress Centre of Ottawa and Region](https://www.ottawaregion.ca/distress-centre) في 613-238-3311 (ثنائي اللغة)
- [Tel-Aide Outaouais](https://www.tel-aide.org) على 613-741-6433 (فرنسي)
- [Crisis Line](https://www.crisisline.ca) على الرقم 613-722-6914 ، إذا كان عمرك 16 عامًا أو أكثر (ثنائي اللغة)
- [Youth Service Bureau crisis line](https://www.youthservicebureau.ca) على 613-260-2360 أو الدردشة على chat.yzb.ca ، إذا كان عمرك من 12 إلى 18 عامًا أو أحد الوالدين (ثنائي اللغة)
- [Kids Help Phone](https://www.kidshelpphone.ca) على الرقم 1-800-668-6868 أو أرسل رسالة نصية إلى 686868 إذا كان عمرك أقل من 20 عامًا (ثنائي اللغة)

إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه يواجه صعوبة في التأقلم ، فيرجى الاتصال للحصول على المساعدة. فيما يلي بعض الموارد الصحية المجانية للصحة العقلية والإدمان وتعاطي المخدرات:

- [AccessMHA.ca](https://www.accessmha.ca) لأي شخص يزيد عمره عن 16 عامًا أو [1Call1Click.ca](https://www.1call1click.ca) لأي شخص يقل عمره عن 21 عامًا.
- يوفر [CounsellingConnect.org](https://www.counsellingconnect.org) وصولاً سريعاً إلى جلسة استشارية مجانية عبر الهاتف أو الفيديو. هذه الخدمة متاحة للجميع: الأطفال والشباب والكبار والعائلات في أوتاوا والمنطقة المحيطة بها.
- تقدم عيادة الاستشارة المباشرة على رقم 613-755-2277 أو على موقع [walkincounselling.com](https://www.walkincounselling.com) استشارات مجانية باللغات الإنجليزية والفرنسية والعربية والإسبانية والصومالية والكانتونية والماندرين.
- [Unsafe at Home Ottawa](https://www.unsafeathomeottawa.ca) هي خدمة نصية ودردشة عبر الإنترنت آمنة للنساء اللاتي يتعرضن للعنف أو الإساءة في المنزل. الخدمات متاحة 7 أيام في الأسبوع من الساعة 8:30 صباحًا حتى منتصف الليل. أرسل رسالة نصية إلى رقم 613-704-5535 أو الدردشة عبر الإنترنت عبر موقع الويب الخاص بهم: [UnsafeAtHomeOttawa.ca](https://www.UnsafeAtHomeOttawa.ca).



لمزيد من الموارد والدعم يرجى زيارة

OttawaPublicHealth.ca/MentalHealthAndWellness

الصحة العقلية والإدمان وصحة استخدام المواد

نصائح للسلامة

- احتفظ بمواد مثل الأدوية الموصوفة والقتب بعيداً عن متناول اليد ومغلقة.
- تحقق بانتظام من الأدوية المفقودة.
- قم بإعادة الأدوية غير المستخدمة أو منتهية الصلاحية إلى الصيدلية الخاصة بك.

راقب استخدامك للمخدرات واتبعه [Canada's Low-Risk Alcohol Drinking Guidelines](#) & [Canada's Lower-Risk Cannabis Use Guidelines](#)

انتبه لعلامات التوتر لدى طفلك أو المراهق



- تغيرات في مزاجهم أو سلوكهم ، مثل الحزن أو زيادة نوبات الغضب.
- تغيرات في الشهية أو نمط النوم.
- صداع متكرر أو آلام في المعدة.

نصائح لتعزيز العافية

- ساعد أطفالك على تقليل إجهادهم بالحصول على قسط كافٍ من النوم وتناول الأطعمة الصحية والبقاء نشيطين.
- اصبروا على أنفسكم وأطفالكم. شجعهم على التحدث عن مشاعرهم.
- حافظ على روتين.
- تحديد الوقت الذي يقضيه الأطفال على أجهزتهم ويشاهدون التلفزيون.
- شجع الأطفال على الخروج لممارسة الرياضة.
- ابق مشغولاً بالأشياء التي تستمتع بها ، وادخل المرح كل يوم.
- مارس اليقظة والتأمل.
- تواصل مع مجتمعك الروحي.
- ابق على اتصال مع الأشخاص الذين تهتم لأمرهم.
- تعرف على المزيد حول الصحة العقلية والإدمان وصحة استخدام المواد على الموقع havethattalk.ca.



هل تحتاج إلى مساعدة في قضايا الصحة العقلية أو تعاطي المخدرات؟ لا تعرف من أين تبدأ؟
ابدأ هنا: AccessMHA.ca (16 سنة وما فوق) أو 1call1click.ca (من الولادة حتى سن 21 عاماً).

لمزيد من الموارد متعددة اللغات: OttawaPublicHealth.ca/MentalHealthAndWellness أو
الكل مركز معلومات الصحة العامة في أوتاوا (Ottawa Public Health Information Centre) على الرقم 613-580-6744.