

Психическое здоровье, зависимость и поддержка в случае употребления наркотических веществ

С учетом трудностей, с которыми мы сталкиваемся ежедневно в профессиональной и личной жизни, это нормально испытывать стресс и волнение. Однако вы должны знать, что вы можете рассчитывать на помощь и поддержку.

Помощь доступна

Если вам или кому-то из ваших знакомых трудно справиться со стрессом, обратитесь за помощью. Ниже приводим список бесплатных ресурсов, куда можно обратиться в случае возникновения проблем с психическим здоровьем, зависимостью и употреблением наркотических веществ:

- [AccessMHA.ca](https://www.accessmha.ca) помогает тем, кто старше 16 лет
[1Call1Click.ca](https://www.1call1click.ca) помогает молодежи в возрасте до 21 года
- [CounsellingConnect.org](https://www.counsellingconnect.org) предоставляет быстрый доступ к бесплатной консультации по телефону или по видеосвязи. Эта услуга предназначена для всех: детей, молодежи, взрослых и семей в Оттаве и окрестностях.
- В Клинике консультативной помощи по номеру 613-755-2277 или на сайте [walkincounselling.com](https://www.walkincounselling.com) можно сразу же получить бесплатную консультацию по телефону, видеосвязи или лично на английском, французском, арабском, испанском, сомалийском, кантонском и мандаринском языках.
- [Unsafe at Home Ottawa](https://www.unsafeathomeottawa.ca) это безопасная служба текстового и онлайн-чата для женщин, подвергающихся насилию или жестокому обращению дома. Услуги доступны 7 дней в неделю с 8:30 утра до полуночи. Отправляйте СМС на номер 613-704-5535 или пишите в чате на сайте: [UnsafeAtHomeOttawa.ca](https://www.unsafeathomeottawa.ca).



Дополнительные ресурсы и поддержка доступны по ссылке:
OttawaPublicHealth.ca/MentalHealthAndWellness.

Если вам нужно поговорить с кем-нибудь прямо сейчас, эти службы работают ежедневно 24 часа в сутки:

- [Distress Centre of Ottawa and Region](https://www.distresscentre.ca) (Центр помощи в Оттаве и регионе): 613-238-3311 (на двух языках)
- [Tel-Aide Outaouais](https://www.tel-aide.org) по номеру 613-741-6433 (французский)
- [Кризисная линия](https://www.youthservicebureau.ca) по номеру 613-722-6914 для тех, кому исполнилось 16 лет (на двух языках)
- [Youth Service Bureau crisis line](https://www.youthservicebureau.ca) (Кризисная линия молодежного бюро услуг) по номеру 613-260-2360 или чат на chat.ysb.ca для подростков от 12 до 18 лет или их родителей (на двух языках)
- [Kids Help Phone](https://www.kidshelp.ca) (Телефон помощи детям) по номеру 1-800-668-6868 или СМС 686868, если вам меньше 20 лет (на двух языках)

Сканируй и действуй!

Вы можете сразу зайти на наш сайт ОРН Психическое здоровье и зависимость от наркотических веществ:

1. Открыть камеру на вашем телефоне
2. Навести камеру на QR-код, указанный ниже



Психическое здоровье, зависимость и поддержка в случае употребления наркотических веществ

Советы для улучшения самочувствия

- Достаточная продолжительность сна, здоровое питание и активный образ жизни помогут вашим детям снизить стресс.
- Будьте терпеливы к себе и своим детям. Разговаривайте с ними об их переживаниях.
- Соблюдайте распорядок дня.
- Ограничьте время использования детьми цифровых устройств и просмотра телевизора.
- Мотивируйте детей выходить на улицу и заниматься спортом.
- Занимайтесь тем, что вам нравится, получайте удовольствие от каждого дня.
- Практикуйте осознанность и медитацию.
- Поддерживайте связь с вашим духовным сообществом.
- Поддерживайте связь с близкими вам людьми.
- Узнайте больше о психическом здоровье, зависимости от употребления наркотических веществ на сайте: havethattalk.ca

Советы по безопасности

- Храните такие вещества, как лекарства, отпускаемые по рецепту, и каннабис, в недоступном месте под замком.
- Регулярно проверяйте, не пропали ли лекарства.
- Возвращайте неиспользованные или просроченные лекарства в аптеку.
- Следите за употреблением психоактивных веществ и следуйте [Канадским рекомендациям по употреблению алкоголя с низким уровнем риска](#) и [Канадским рекомендациям по употреблению каннабиса с низким уровнем риска](#).

Обращайте внимание на признаки стресса у вашего ребенка

- Изменения в настроении или поведении, например, грусть или учащение вспышек гнева.
- Изменение аппетита или режима сна.
- Частые головные или желудочные боли.



Вам нужна психологическая или наркологическая помощь? Не знаете, с чего начать?
Проверьте информацию на сайтах: AccessMHA.ca (16 лет и старше) или 1call1click.ca (с рождения до 21 года).

Дополнительные ресурсы на разных языках доступны на сайте: OttawaPublicHealth.ca/MentalHealthAndWellness
или по телефону 613-580-6744 – Информационный центр (Ottawa Public Health Information Centre).