

# Психічне здоров'я, залежність і підтримка в разі вживання наркотичних речовин

З огляду на виклики сьогодення, труднощі, з якими ми стикаємося щодня в професійному та приватному житті, це нормально відчувати стрес і хвилювання. Проте ви маєте знати, що ви можете розраховувати на допомогу та підтримку.

## Доступна допомога

Якщо вам або комусь із ваших знайомих важко впоратися зі стресом, зверніться по допомогу. Нижче наведено кілька безплатних ресурсів, куди ви можете звернутися у разі виникнення проблем із психічним здоров'ям, залежністю та вживанням наркотичних речовин:

- [AccessMHA.ca](https://www.accessmha.ca) надає допомогу тим, хто старший 16 років  
[1Call1Click.ca](https://www.1call1click.ca) допомагає молоді віком до 21 року.
- [CounsellingConnect.org](https://www.counsellingconnect.org) надає швидкий доступ до безплатної телефонної чи відеоконсультації. Ця послуга доступна для всіх: дітей, молоді, дорослих та сімей в Оттаві та регіоні.
- У клініці *Walk-in Counselling Clinic* за телефоном 613-755-2277 або на сайті [walkincounselling.com](https://www.walkincounselling.com) можна отримати безплатну телефонну, відео- чи особисту консультацію англійською, французькою, арабською, іспанською, сомалійською, кантонською та мандаринською мовами.
- [Unsafe at Home Ottawa](https://www.unsafeathomeottawa.ca) це безпечний текстовий та онлайн-чат для жінок, які зазнають насильства або жорстокого поводження вдома. Послуги доступні 7 днів на тиждень з 8:30 ранку до півночі. Надішліть повідомлення на номер 613-704-5535 або поспілкуйтеся в чаті на веб-сайті [UnsafeAtHomeOttawa.ca](https://www.unsafeathomeottawa.ca).



Додаткові ресурси та підтримка доступні за посиланням:  
[OttawaPublicHealth.ca/MentalHealthAndWellness](https://OttawaPublicHealth.ca/MentalHealthAndWellness).

Якщо вам потрібно поговорити з кимось просто зараз, ці послуги доступні для вас 24 години на добу щодня

- [Центр допомоги в Оттаві та регіоні](https://www.ottawapublichealth.ca/mental-health-and-wellness/urgent-services) за номером 613-238-3311 (двомовний).
- [Tel-Aide Outaouais](https://www.ottawapublichealth.ca/mental-health-and-wellness/urgent-services) за номером 613-741-6433 (французькою)
- [Кризова лінія](https://www.ottawapublichealth.ca/mental-health-and-wellness/urgent-services) за номером 613-722-6914, якщо вам вже виповнилося 16 років (двомовна)
- [Кризова лінія молодіжного бюро](https://www.ottawapublichealth.ca/mental-health-and-wellness/urgent-services) за номером 613-260-2360 або чат [chat.ysb.ca](https://www.ottawapublichealth.ca/mental-health-and-wellness/urgent-services) для підлітків від 12 до 18 років та їхніх батьків (двомовна).
- [Телефон допомоги дітям](https://www.ottawapublichealth.ca/mental-health-and-wellness/urgent-services): 1-800-668-6868 або текстове повідомлення на номер 686868 - для тих, хто менший 20 років (двомовний).

## Скануйте і вперед!

Ви можете перейти безпосередньо на наш веб-сайт ОРН Психічне здоров'я та залежність від наркотичних речовин:

1. Відкрийте камеру на вашому телефоні
2. Наведіть камеру на QR-код, наведений нижче



# Психічне здоров'я, залежність і підтримка в разі вживання наркотичних речовин

## Поради щодо покращення самопочуття

- Достатній сон, споживання здорової їжі та достатня фізична активність допоможе вашим дітям зменшити стрес.
- Будьте терплячі до себе та своїх дітей. Заохочуйте їх говорити про свої почуття.
- Дотримуйтесь розпорядку дня.
- Обмежте час використання дітьми електронних пристроїв та перегляду телевізора.
- Заохочуйте дітей виходити на вулицю, щоб займатися спортом.
- Займайтесь улюбленими справами, насолоджуйтесь часом, проведеним разом із дітьми.
- Практикуйте усвідомлене ставлення до життя та медитацію.
- Спілкуйтеся зі своєю духовною спільнотою.
- Залишайтеся на зв'язку з людьми, про яких ви дбаєте.
- Дізнайтеся більше про психічне здоров'я, залежність від вживання психоактивних речовин на сайті: [havethattalk.ca](http://havethattalk.ca).

## Поради щодо безпеки

- Тримайте такі речовини, як ліки, що відпускаються за рецептом, і канабіс, поза зоною досяжності дітей, надійно зачиненими.
- Регулярно перевіряйте, чи не зникли ліки.
- Поверніть невикористані або прострочені ліки до вашої аптеки.
- Слідкуйте за вживанням психоактивних речовин і дотримуйтесь [канадських рекомендацій щодо вживання алкоголю та канабісу з низьким рівнем ризику](#).

## Слідкуйте за ознаками стресу у вашої дитини чи підлітка

- Зміни настрою чи поведінки, наприклад, смуток або збільшення неконтрольованих спалахів гніву.
- Зміни апетиту або режиму сну.
- Часті головні болі або болі в животі.



Потрібна допомога з питань психічного здоров'я або вживання наркотичних речовин? Не знаєте з чого розпочати? Перевірте інформацію за посиланнями: [AccessMHA.ca](http://AccessMHA.ca) (від 16 років) або [1call1click.ca](http://1call1click.ca) (від народження до 21 року).

Щоб отримати доступ до ресурсів, перекладених різними мовами, відвідайте: [OttawaPublicHealth.ca/MentalHealthAndWellness](http://OttawaPublicHealth.ca/MentalHealthAndWellness) або зателефонуйте в Інформаційний центр з питань громадського здоров'я за номером: 613-580-6744.