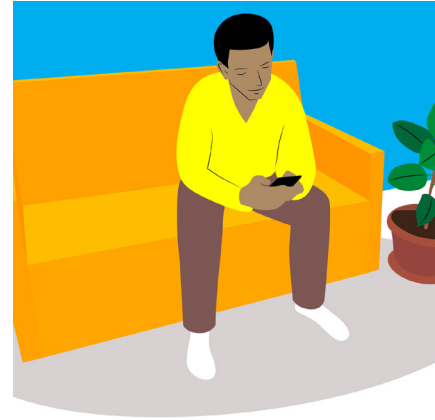


دعم الصحة العقلية لست وحدك!

تعتبر فترة جائحة كوفيد-19 فترة صعبة جداً على الكثير منا. من الطبيعي الشعور بالتوتر والقلق. نرجوا العلم بأن هنالك مساعدة متاحة في مجتمعنا.

المساعدة متاحة

إن كنت أنت أو شخص تعرفه يواجه صعوبة في تجاوز الأزمة، نرجو التواصل لطلب المساعدة. قم بزيارة counsellingconnect.org للتحدث مع مرشد عبر الهاتف أو الفيديو. خدمة مجانية لكافة الفئات العمرية و يمكن أن تحصل على المساعدة لحل الكثير من المشاكل المختلفة. تستطيع أن تحصل على موعد في نفس اليوم أو في اليوم التالي. هذه الخدمات معروضة كذلك بشكل خاص للسكان الأصليين و شعوب الإنويت و المتي. يمكنك كذلك. الإتصال بعيادة الاستشارات من دون موعد مسبق على الرقم التالي 613-755-2277 أو أن تقوم بزيارة الموقع walkincounselling.com. لديهم خدمات باللغة الانكليزية، الفرنسية، العربية، الاسبانية، الصومالية، الصينية الكانتونية و الصينية المندرين في مواقع مختلفة.



إن كنت بحاجة الى التحدث مع أحدهم حالياً، هذه الخدمات متوفرة لك 42 ساعة في اليوم طوال أيام الاسبوع.

- مركز الضيق لأتاوا و ضواحيها (Distress Centre of Ottawa and Region) على الرقم 613-238-3311 بالانكليزية
- المساعدة الهاتفية في أوتاوا (Tel-Aide Outaouais) على الرقم 613-741-6433 بالفرنسية
- خط الأزمة (Crisis Line) على الرقم 613-722-6914، إذا كنت بعمر 16 عاماً أو أكبر (ثنائي اللغة)
- مكتب خدمة الشباب (Youth Services Bureau) خط الأزمة على الرقم 613-260-2360 أو دردش على chat.ysb.ca إذا كان عمرك ما بين 12 الى 18 عاماً أو كنت أحد الوالدين (ثنائي اللغة)
- هاتف مساعدة الاطفال (Kids Help Phone) على الرقم 1-800-668-6868 أو أرسل رسالة الى الرقم 686868 إذا كنت أصغر من 20 عام (ثنائي اللغة)

لمزيد من المصادر أو الدعم يرجى زيارة OttawaPublicHealth.ca/COVIDMentalHealth

الدعم المالي

إذا كنت أنت أو شخص تعرفه يواجه صعوبات مالية نتيجة لجائحة كوفيد-91 هناك معلومات و دعم متاحين من قبل الحكومة الفدرالية، حكومة المقاطعة و الحكومة المحلية. لمزيد من المعلومات قم بزيارة ottawa.ca/support-and-assistance أو اتصل بالرقم 311.

كوفيد-19 والصحة العقلية

قد يكون كوفيد-19 مرهقاً جداً لك ولعائلتك.

هنالك أمور تستطيع فعلها لمساعدتك و عائلتك على تجاوز هذه الأزمة

- ركز على الأشياء التي ساعدتك في التغلب على التوتر في الماضي
- حد من الوقت الذي تستغرقه في سماع الأخبار
- إبقى منشغلاً بأشياء تستمتع بها
- تجنب استخدام الكحول و عقاقير أخرى للتغلب على الازمة
- مارس التركيز الكامل للذهن و التأمل
- ابق على إتصال بأناس تهتم بهم عن طريق الهاتف أو الانترنت
- تواصل مع جاليتك الروحية و مارس طقوسك الدينية و لكن ابق على بعد مترين عن الآخرين و البس كمامة ان كنت داخل المعبد أو الكنيسة أو المسجد أو الكنيس أي مكان آخر للعبادة



راقب أي علامات توتر لدى أطفالك أو أولادك المراهقين

- تغيرات في مزاجهم أو سلوكهم، مثل الحزن أو تكرار اصابتهم بالهيجان العاطفي
- تغيرات في الشهية أو نمط النوم
- صداع أو آلام في المعدة



كيف تساعد أطفالك

- إصغ إليهم و أدرك مشاعرهم
- إعطهم المعلومات الصحيحة و المناسبة لسنهم
- حافظ على وتيرة منتظمة للطعام و النوم
- حد من الوقت الذي يستغرقونه في استخدام الأجهزة الالكترونية أو مشاهدة التلفزيون
- قم بنشاطات مسلية معه
- شجعهم على الخروج لممارسة الرياضة



إن كنت أو أحد أفراد عائلتك بحاجة لمزيد من المساعدة، تواصل مع counsellingconnect.org للتحدث مع مرشد عبر الهاتف أو الفيديو. هذه خدمة مجانية باللغتين الانكليزية و الفرنسية لكافة الفئات العمرية، يمكنك من خلالها الحصول على مساعدة لكثير من المشاكل المختلفة. تستطيع أن تحصل على موعد في نفس اليوم أو اليوم التالي.

الخدمات معروضة كذلك بشكل خاص للسكان الأصليين و شعوب الإنويت و المتي. يمكنك كذلك الإتصال بعيادة الاستشارات من دون موعد مسبق على الرقم التالي 613-755-2277 أو أن تقوم بزيارة walkincounselling.com. لديهم خدمات باللغة الانكليزية، الفرنسية، العربية، الاسبانية، الصومالية، الصينية الكانتونية و الصينية المندرين في مواقع مختلفة.

لمزيد من المصادر متعددة اللغات: OttawaPublicHealth.ca/COVIDMultilingual أو إتصل على مركز المعلومات للصحة العامة لمدينة أوتاوا
(Ottawa Public Health Information Centre) على الرقم 613-580-6744

آخر تحديث 31 تموز 2020