

دعم الصحة النفسية لست وحدك!

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

المساعدة متاحة

إن كنت أنت أو شخص تعرفه يواجه صعوبة في تجاوز الأزمة، نرجو التواصل لطلب المساعدة

- للحصول على خدمات مجانية للصحة العقلية وتعاوي المخدرات، اتصل على AccessMHA.ca لأي شخص يزيد عمره عن 16 سنة. لأي شخص تحت 21 سنة اتصل على IClick.ca
- قم بزيارة CounsellingConnect.org للحصول على موعد سريع والتحدث مع مرشد عبر الهاتف أو الفيديو. هذه خدمة مجانية لكافة الفئات العمرية: الأطفال، الشباب، الكبار، والعائلات في أوتاوا والمنطقة المحيطة بها. يمكنك كذلك الاتصال بعيادة الاستشارات من دون موعد على الرقم التالي 613-755-2277 أو زيارة الموقع walkincounselling.com. تقدم العيادة خدمات باللغة الإنكليزية، الفرنسية، العربية، الإسبانية، الصومالية، الصينية (الكاتونية والمندرين).



إن كنت بحاجة إلى التحدث إلى شخص ما حالياً، هذه الخدمات متوفرة لك على مدار 24 ساعة في اليوم طوال أيام الأسبوع

- مركز الضيق لأوتاوا وضواحيها (Distress Centre of Ottawa and Region) على 613-238-3311 (ثنائي اللغة)
- المساعدة الهاتفية في أوتاوا (Tel-Aide Outaouais) على 613-741-6433 بالفرنسية
- خط الأزمة (Crisis Line) على 613-722-6914، إن كنت تبلغ 16 عاماً أو أكثر (ثنائي اللغة)
- مكتب خدمة الشباب (Youth Service Bureau) خط الأزمة على 613-260-2360 أو درش على chat.yusb.ca إن كان عمرك ما بين 12 و 18 عاماً أو كنت أحد الوالدين (ثنائي اللغة)
- هاتف مساعدة الأطفال (Kids Help Phone) على 1-800-668-6868 أو أرسل رسالة على 686868 إن كان عمرك أقل من 20 عام (ثنائي اللغة)



ديزملان-مرداصملا وأمدلاى جريه قرايز
OttawaPublicHealth.ca/COVIDMentalHealth

الدعم المالي

إن كنت أنت أو شخص تعرفه يواجه صعوبات مالية نتيجة لجائحة كوفيد-19، فهناك معلومات ودعم متاح من قبل الحكومات الفيدرالية والاقليمية والمحلية. للمزيد من المعلومات قم بزيارة ottawa.ca/support-and-assistance أو اتصل بـ 311.

كوفيد-19 والصحة النفسية

قد يكون كوفيد-19 مرهقاً جداً لك ولعائلتك

هنالك أمور تستطيع فعلها لمساعدة نفسك وعائلتك على تجاوز هذه الأزمة

- ركز على الأشياء التي ساعدتك في التغلب على التوتر في الماضي
- حد من الوقت الذي تقضيه في الاستماع إلى الأخبار
- انشغل بالأشياء التي تستمتع بها
- تجنب استخدام الكحوليات والمخدرات كوسيلة للتغلب على الوضع
- مارس الوعي الذاتي والتأمل
- ابق على اتصال مع الأشخاص الذين تهتم بهم عن طريق الهاتف أو الانترنت
- تواصل مع مجتمعك الروحي ومارس طقوسك الدينية ولكن ابق على بعد مترين من الآخرين والبس كمامة إن كنت داخل دار للعبادة



راقب أية علامات للتوتر لدى الأطفال أو المراهقين في أسرتك

- تغيرات في مزاجهم أو سلوكهم، مثل الحزن أو تكرار إصابتهم بنوبات غضب متزايدة
- تغيرات في الشهية أو نمط النوم
- صداع أو آلام في المعدة



كيف تساعد أطفالك

- اصغ إليهم وأدرك مشاعرهم
- زودهم بمعلومات مناسبة لأعمارهم
- حافظ على وتيرة منتظمة للطعام والنوم
- حد من الوقت الذي يستغرقه في استخدام الأجهزة الإلكترونية أو مشاهدة التلفاز
- قم بنشاطات مسلية معهم
- شجعهم على الخروج لممارسة الرياضة



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

للمزيد من المصادر متعددة اللغات: [OttawaPublicHealth.ca/COVIDMultilingual](https://www.OttawaPublicHealth.ca/COVIDMultilingual) أو اتصل على مركز المعلومات للصحة العامة بمدينة أوتاوا (Ottawa Public Health Information Centre) على الرقم 613-580-6744