



جذب المهاجرين

الخطوة الأولى



الخطوة الأولى لضمان صحة عائلتك

ما هي الصحة العقلية؟

الصحة العقلية هي ذلك التوازن في عافيتك العاطفية والنفسية والاجتماعية والروحية. فالأشخاص الذين ينعمون بصحة عقلية موفورة هم أكثر ارتباطاً بعائلتهم وأصدقائهم والمجتمع من حولهم. إن صحتك النفسية تساعدك في مواجهة ضغوطات الحياة اليومية ومجابهة التحديات الطارئة.

لطالما تأثرت الصحة العقلية للوافدين الجدد بفعل الشدة النفسية التي تفرضها عملية الانتقال من قبل عدم معرفتهم بمحيطهم الجديد وضيق دائرة الدعم المتمثلة بالأهل والأصدقاء ومحدودية التمكّن من اللغة الجديدة ومعرفة التسلق بين أطراف هذه المنظومة الجديدة. فقد يلاحظون أن مشاعر الصديق والأبي تؤثر على نواحي مختلفة من حياتهم كما يلاحظون أنها قد تتفاقم مع الزمن. ومن شأن الشدة النفسية كذلك الأمر، أن تزيد المشاكل القديمة للصحة العقلية، سوءاً. وبذلك، فإن التصدي للضغوطات التي تسبّبها إعادة التوطين هي أفضل ما يمكنهم القيام به للحفاظ على صحة عائلتهم.

كيف تكتشف فيما إذا كنت أنت، أو أحد أفراد عائلتك، تعانون من صعوبات متعلقة بالصحة العقلية؟

تُدرج هذه القائمة أكثر أعراض اضطراب الصحة العقلية شيوعاً. اطلب المساعدة إذا كنت أنت، أو أحد أقربائك المحبين قد عانيت من أي من هذه الأعراض لأكثر من أسبوع، أو إذا كانت هذه الأعراض تتعارض مع حسن سير حياتكم اليومية:

- صعوبة في النوم أو انخفاض في مستوى النشاط أثناء النهار
- فقدان الاهتمام بالأشخاص أو النشاطات، الدخول في حالة من الهدوء أو الانسحاب أو العزلة
- تغيرات في عادات الأكل (أكل كميات أقل، أو أكثر من ذي قبل)
- الشعور بالغثيان عند أقل سبب، أو الشعور بتقلب مزاجي حاد
- شعور دائم بالعجز والقنوط والقلق
- مشاكل في التركيز والذاكرة
- آلام متكررة في المعدة أو صداع
- شرب الكحول أو اللجوء إلى العقاقير من أجل محاربة الضغط النفسي والمشاكل العقلية.
- الغياب عن المدرسة أو العمل أو شرب الكحول أو تعاطي العقاقير والمخدرات
- الغوص في الديون أو في مشاكل عائلية بسبب القمار
- نزاعات عائلية متكررة.

إذا كنت تشعر بالقلق حيال صحتك العقلية، راجع طبيب العائلة الخاص بك. اطلب الدعم من شخص تثق به (قريب أو صديق). كما يمكنك أن تتحدث إلى أحد من المؤسسات المدرجة أسماؤها في هذا الدليل.

لمن تناح هذه الخدمات؟

جميع الموارد المذكورة في هذا الدليل متاحة للجميعين الدائنين وحاملي الجنسية الكندية. إذا كانت إقامتك في كندا مؤقتة (طالب لجوء، عامل أجنبى مؤقت أو طالب أجنبى غير كندي) فأنت بحاجة إلى التواصل مع المنظمة لمعرفة إذا كانت هذه الخدمات متاحة لك أيضاً.

كيف تصل إلى هذه الخدمات؟

تقديم جميع المؤسسات الواردة أسماؤها في هذا الدليل معلومات حول كيفية إيجاد دعم متخصص بمشاكل الصحة والعافية العقلية. يمكّنك الاتصال بهذه المؤسسات أو زيارة موقعها الإلكتروني.

للحالات المبكرة لخدمات الصحة العقلية،
استشر طبيب العائلة الخاص بك.

أين تتركز هذه الخدمات؟

تمركز معظم الموارد المدرجة في القائمة في منطقة هاليفاكس، ومن ضمنها منطقة كول هاربر ودارتموث وهاليفاكس وبيوفورد/ساكيل. بعض هذه المؤسسات توفر كذلك خدمات على نطاق نوفا سكواش بمجملها.

كيف تستخدم هذا الدليل

وضع هذا الدليل ليزودك بقائمة من الموارد المجانية المتوفّرة ضمن المجتمع بهدف دعم صحتك وعافيتك العقلية. للدليل قسمان:

معلومات عامة

احصل على معلومات بشأن الموارد المتوفّرة في نوفا سكواش وهاليفاكس من المؤسسات التي توفر تشكيلة واسعة من خدمات الدعم، ومن ضمنها توفير المعلومات والإحالة الطيبة.

موارد الصحة العقلية

احصل على المعلومات حول المؤسسات الحكومية والممؤسسات غير الربحية والممارسين الخاصين.

خدمات الترجمة الفورية

توفر بعض الوكالات خدمات الترجمة الفورية. تستخدم العلامة **الزرقاء** * للدلالة على توافر مترجمين فوريين.

أرقام الطوارئ

الطوارئ الطبية: 911

الفريق المتنقل الخاص بأزمات الصحة

العقلية هاليفاكس: 902.429.8167

نوفا سكواش: 1.888.429.8167

- (آباء وأبناء، معاً) بارتيس آند تشيلدرن توغيذر: ٩٠٢٤٣٤٨٩٥٢
www.parentsandchildrentofether.info
 - (مركز نوفا سكوشيا للتدخل المبكر للطفلة) نوفا سكوشيا إيرلي
 تشايلدhood ديفيلوبمنت إنترفيشن: ٩٠٢٤٣٨٠١٠
www.nsecdis.ca
 - (خط مساعدة التنمّر) بوليسنج هيلبللين، ي إدارة الشرطة الإقليمية
 في هاليفاكس للطلاب الذين يتعرضون للتخيوف والأهالي الذين
 لديهم مخاوف بشأن التنمّر والبلطجة: ٩٠٢٤٩٠٧٢٨٣
www.antibullying.novascotia.ca/resources
 متوافر في جميع أنحاء هاليفاكس
 - (الرابطة الكندية للصحة العقلية في نوفا سكوشيا):
 المعلومات والدعم اللازم لتحسين الصحة العقلية للأطفال
 واليافعين والبالغين ودعم الأفراد الذين يعانون من أمراض عقلية:
 ٩٠٢٤٦٦٠٠
 أو خط مجاني: ٦١٨٧٧٤٦٦٠٠
www.novascotia.cmha.ca
 - مراكز الموارد العائلية في نوفا سكوشيا:
www.nsccouncilfamily.org/parenting
 - الملاجئ الآمنة شلترسيف - دليل بأسماء ملاجئ إيواء النساء
 التي يتعرضن للعنف المنزلي. يوفر المركز معلومات واستشارات
 وإحالات وملادًّاً آمناً للنساء الباقي يعانين من العنف المنزلي.
www.sheltersafe.ca

معلومات لكبار السن

- متوفرة في هاليفاكس ونوفا سكوشيا بالرغم من تمكّن كبار السن من الوصول لجميع الموارد الأخرى المذكورة في هذا القسم، إلا أن الخدمات التالية مخصصة لكتّاب السن:

 - معلومات كبار السن فون (VON): ٩٠٤٥٤٥٧٠٠
 - دليل الشيخوخة الإيجابية: www.novascotia.ca/seniors/positive-aging-directory.asp

- **مركز آفالون (Avalon) للاعتداء الجنسي خدمات استشارة فردية للنساء وثاني الجنس (عمر +16) من تعرضن لاعتداءات وسوء معاملة ومضائقات جنسية: ٩٠٣٤٢٤٢٤٢٤٠: www.avaloncentre.ca**
 - **عيادة هاليفاكس للاجئين - خدمات للأفراد طالبي اللجوء واللجوء السياسي: ٩٠٣٤٢٢٦٧٣٦: www.halifaxrefugeeclinic.org**
 - **الرابطة الكندية للشلل النصفي في نوفا سكوشا - خدمات الدعم والاستشارات للأفراد الذين يعانون من الإعاقات الحركية وعائليتهم وأصدقائهم: ٩٠٣٤٢٣١٢٧٧: رقم مجاني في نوفا سكوشا: ١٨٠٠٨٨٩١٨٨٩: www.thespine.ca**

الاستشارات المأجورة غير المجانية

- **الممارسون الخاصون - علماء النفس والأخصائيون الاجتماعيون**
 - والمستشارون أو أخصائيو العلاج الطبيعي، هم ممارسون مستقلون يقدمون خدمات المشورة لمعالجة مشاكل الصحة والعافية العقلية، وهي توفر مجموعة واسعة من خدمات المشورة الفردية والزوجية والعائلية. ولا تحتاج إلى إحالة الطبيب.
 - لإيجاد أخصائي في الصحة العقلية في نوفا سكوتيا:
 - **أطباء علم نفس:**
 - www.psychologyist-find.ca/nova-scotia-psychologists.html
 - **مستشارون:** www.nscct.ca/directory
 - **الأخصائيون الاجتماعيون:** www.nsasw.org

رقم مجاني في نوفا سكوش: ١٨٨٨٨٦٦٥٠٢
عندما تقرر الاستعانتة بأخصائيين مأجورين، قم بزيارة أكثر من أخصائي قبل اتخاذ قرارك النهائي. اسأل عن أجورهم وفيما إذا كانت أجورهم تتناسب طرداً مع جدول دخلك (دخلك الشهري يحدد كشفتك). قد يكون للموظفين إمكانية الوصول ببرنامج دعم الموظفين أو خطة دعم الرعاية الصحية التي قد تساعدك في تغطية الأجر المطلوبية. تحدث مع المشف الخاص بك، أو مع مديري شؤون العاملين لديك.

متوفرة في جميع أنحاء نوفا سكوشا
مركز واي إم سي إيه (YMCA) - برنامج واي ريتتش (YREACH)
لمعرفة خدمات التطهير، القيمة منك، اتصال: ٩٠٢٤٩٧٧٧٦

فرق الصحة المجتمعية

- متوافرة في منطقة هاليفاكس و ويست هانتس (West Hants) توفر فرق الصحة المجتمعية برامج مجانية بشأن الصحة والعافية للأفراد والعائلات، ناهيك عن المعلومات الفردية المتعلقة بالخدمات المجتمعية والحكومية المتوافرة من خلال الـ ويلنيس نافيغاتور: *

فرق هانتس (West Hants) للصحة والعافية: ٩٠٢٤٦٠٤٥٦٠ * www.communityhealthteams.ca

www.healthandwellnesssteam.ca

الدعم الأسري

- ٠ . متوافر في منطقة هاليفاكس
مركز الموارد الأسرية (Bayer's/Westwood) سنتر ويسنود فاميلي ريزورسس
٩٠٢٤٥٤٩٤٤٤ :
www.bayerswestwoodfrc.com
 - ٠ . مركز فيريفيو فاميلي سنتر (Fairview) :
٩٠٢٤٤٣٩٥٧٩ :
www.ffcns.ca
 - ٠ . مركز دارتموث فاميلي سنتر (Dartmouth) :
٩٠٢٤٦٤٨٢٣٤ :
www.dartmouthfamilycentre.ca
 - ٠ . مركز موارد الآباء (Barrett) ريزورس سنتر :
٩٠٢٤٩٢٠١٣٣ :
فييث هاوس (Veith) :
٩٠٢٤٥٣٤٣٢٠ :
[www.veithhouse.com](http://www veithhouse com)
 - ٠ . فاميلي إس أو إس (Sos) :
٩٠٢٤٥٠٠٠١١٥ :
www.familyisos.ca
 - ٠ . مركز تشيباكتو العائلي (Chebucto) تشيباكتو فاميلي سنتر :
٩٠٢٤٧٩٣٠٣١ :
www.homeoftheguardianangel.ca

موارد الصحة العقلية

الصحة العقلية والادمان

- خدمات الصحة العقلية والإدمان للأطفال واليافعين والبالغين وكبار السن متوفّرة في منطقة هاليفاكس .

٠. مركز آي دبليو كيه (IWK) للصحة العقلية والإدمان للأطفال واليافعين تحت سن ١٩ *٩٠٢٤٦٤١١٠ : أرقام مجانية في نوفا سكوشا: ١٨٨٨٤٧٥٨٨٨ *٩٠٢٤٦٤٧٥٨٨٨ www.iwk.nshealth.ca/mental-health

٠. برامج مكافحة الإدمان للبالغين: *٩٠٢٤٢٤٨٨٦٦ www.cdha.nshealth.ca/addictions-program

٠. مركز سي دي إتش (CDHA) إيه للصحة العقلية هاليفاكس: *٩٠٢٤٧٣٧٩٩٩ دارتموث: *٩٠٢٤٦٤٦٠٥٤ www.cdha.nshealth.ca/mental-health-program/our-programs-services/seniors-services

٠. توفر مكاتب الصحة العقلية المجتمعية خدمات للبالغين الذين يعانون مشاكل في الصحة العقلية أو الأمراض العقلية: بيرز رود (Bayer's Road): *٩٠٢٤٥٤١٤٠٠ بيدفورد/ساكفييل (Sackville/Bedford): *٩٠٢٨٦٧٥٣٦٧٣ دارتموث (Dartmouth): *٩٠٢٤٦١٨٣٠ كول هاربر (Cole harbour): *٩٠٢٤٣٤٣٦٢٣ ويست هانتس (West Hants): *٩٠٢٤٣٤٣٣١٢ لجميع الأعمام www.cdhanshealth.ca/mental-health-and-addictions

متوفّرة في جميع أنحاء نوفا سكوشا

٠. خدمات الصحة العقلية في نوفا سكوشا: www.novascotia.ca/help

٠. خدمات الإدمان في نوفا سكوشا: novascotia.ca/dhw/addictions/addiction-services-offices-asp

خطوط المساعدة

- متوافرة في هاليفاكس ونوفا سكوتيا .
الفريق الجوال للأزمات العقلية - يوفر خدمات إدارة الأزمات العقلية للأطفال واليافعين والبالغين على المدى القريب ، ٢٤ ساعة على مدى الأسبوع: *٩٠٢٤٢٩٨١٧٦