

من الذي يمكنك التحدث معه حول العافية النفسية والعاطفية؟

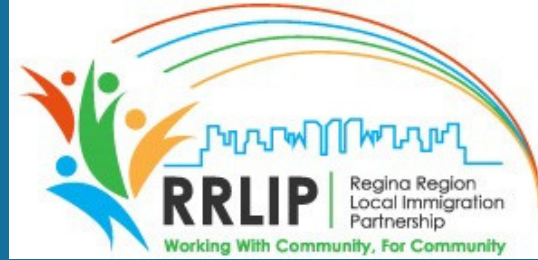
قد تتوفر لديك وسائل دعم موثوق بها تشمل أفراد العائلة أو مجموعة أو مجتمع من الأصدقاء الذين تشعر بالأمان عند التحدث معهم عن الصحة النفسية والعاطفية. إذا كان الأمر كذلك، فهذا رائع! يرجى التواصل معهم للحصول على الدعم!



إذا لم تكن لديك وسيلة دعم موثوق بها،
أو تحتاج إلى المزيد ...

إذا لم يكن لديك بالفعل شخص تتحدث إليه، أو إذا لم تكن متأكدًا من الشخص الذي ستحدث إليه، أو إذا أردت المزيد من الدعم فحسب، فقد تجد خدمات دعم مجانية ومفيدة في القائمة الموجودة بداخل هذا الكتيب - ما عليك سوى أن تقلب هذه الصفحة وفتحها للاطلاع على القائمة بالداخل!

وضعت هذا الكتيب مجموعة عمل الصحة النفسية والعاطفية التابعة لـ RRLIP، بالتعاون مع اللجنة الاستشارية للمهاجرين.



للاتصال

306-529-6505

info@rrlip.ca

<https://rrlip.ca/>



ما رأيك في الصحة النفسية؟

قد تشعر بعدم الارتياح أو تظن أنها شيء سلبي أو سيء. لكننا جميعاً نعايشها...
لذلك دعونا نتحدث عنها!

خدمات دعم الصحة النفسية / العاطفية

وسائل الدعم عبر الهاتف / الرسائل النصية:

هيلث لاين 811: رقم الهاتف 811 أو 1-877-800-0002

خط ريجينا للأزمات (لمنع الانتحار): 306-525-5333

خدمات الأزمات المتنقلة في ريجينا: هاتف 306-757-0127
أو أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى ecounselling@mcsregina.ca

ويلنس توجيزدر كندا (Wellness Together Canada):

أرسل رسالة نصية WELLNESS

إلى 741741 (للبالغين) / 686868 (لشباب):

أو الهاتف 1-866-585-0445

هاتف مساعدة الأطفال: اتصل بالرقم 1-800-668-6868.

أو أرسل TALK إلى 686868

خط نصيحة لمساعدة الشباب: 1-866-627-3342

وسائل الدعم عبر الإنترنت:

للوصول السريع للاستشارات: احجز عبر الموقع

www.counsellingconnectsask.ca

أو اتصل بالهيئة الكاثوليكية لخدمات الأسرة (CFS)

أو خدمات الأسرة في ريجينا (FSR) أدناه.

وحدة العلاج عبر الإنترنت في University of Regina:

<https://onlinetherapyuser.ca/>

وسائل الدعم المقدمة شخصياً:

الهيئة الكاثوليكية لخدمات الأسرة

(Catholic Family Services - CFS):

اتصل بالرقم 306-525-0521

أو أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى cfsregina@cfsregina.ca

خدمات الأسرة في ريجينا

(Family Service Regina - FSR):

اتصل بالرقم 306-757-6675

أو أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى info@familyserviceregina.com

مركز ريجينا للنساء المهاجرات

(Regina Immigrant Women Centre - RIWC):

اتصل بالرقم 306-359-6514

أو أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى info@reginaiwcc.ca

جمعية الباب المفتوح في ريجينا

(Regina Open Door Society - RODS):

اتصل بالرقم 306-352-3500

كيف نتحدث عن الصحة النفسية

يعتقد بعض الناس أن "الصحة النفسية" سيئة. ولهذا السبب، قد يكون من الأسهل استخدام كلمات مختلفة مثل **العافية النفسية والعاطفية** أو كلمات أخرى لوصف الطريقة التي يشعر بها الناس، في أذهانهم (نفسياً) وقلوبهم (عاطفياً).

يجد الجميع صعوبة في الشعور بأنهم على ما يرام في بعض الأحيان. لذلك لا داع للشعور بالخجل أو الخوف من التحدث عن ذلك مع من تثق بهم.

أهمية الصحة النفسية

نحن نعلم أن ما نشعر به في أذهاننا وقلوبنا يرتبط أيضاً بما نحسه في أجسادنا، وقد تكون له تأثيرات كبيرة على صحتنا الجسدية، وعلاقتنا، والجوانب الأخرى من حياتنا (المدرسة، العمل، الإيمان، إلخ).

ولأن الصحة النفسية والعاطفية يمكن أن تؤثر على الكثير من أوجه حياتنا، فمن المهم التحدث عنها مع أشخاص يمكنك الوثوق بهم.

من الذي يمكنك أن تثق به؟

قد يختلف هذا بالنسبة لكل منا، لكن سبل الدعم الموثوق بها قد تتمثل في الأسرة أو الأصدقاء أو المعلمين أو المدربين أو القادة الدينيين والمجتمعيين أو متخصصي الرعاية الصحية.

وصمات العار الثقافية

بالنسبة لبعض الأفراد أو الثقافات أو المجتمعات، تعتبر الصحة النفسية موضوعاً محظوراً. قد يظن الناس أنه من السيئ التحدث عنها. إذا كنت تشعر كذلك، فليست وحدك. يمكن أن يتأثر الجميع بتحديات الصحة النفسية.

أحياناً يكون لدى الناس طرق أخرى للتحدث عن (أو للتعبير عن) صراعاتهم النفسية / العاطفية. قد يقولون "أنا متعب فقط." أو "لا أستطيع التركيز." أو "أنا مرتبك أو متوتر."

الالتباس

أحياناً يقول الناس "الصحة النفسية" عندما يكون ما يقصدونه حقاً هو "المرض النفسي" (عكس الصحة والعافية) أو "الاضطراب النفسي / العاطفي". قد يكون هذا محيراً.



يخشى العديد من الأشخاص التحدث عما يشعرون به نفسياً وعاطفياً، فقد يكتشف ذلك شخص آخر ويعتقد أنه شخص سيء أو مريض أو غير قادر على العمل أو على أن يكون والداً جيداً، أو يجب أن يوضع في مؤسسة.

يحتاج معظم الأشخاص الذين يعانون من ضائقة نفسية / عاطفية إلى القليل من الدعم الإضافي، ويتوفر العديد من سبل الدعم - دون مغادرة المنزل.

في كندا، يعمل نظام الرعاية الصحية بجد لحماية خصوصية الأشخاص وسريتهم، لذا تظل المعلومات الصحية آمنة وسرية.