

З КИМ ВИ МОЖЕТЕ ПОГОВОРТИ ПРО ПСИХІЧНЕ ТА ЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ?

Можливо, у вас є надійна підтримка, включаючи сім'ю, групу друзів або спільноту, з якими ви відчуваєте себе в безпеці, спілкуючись про психічне та емоційне благополуччя. Якщо так, то це чудово! Зверніться до них за підтримкою!



Якщо у вас немає надійної підтримки, або потрібно більше...

Якщо у вас ще немає з ким поговорити, якщо ви не впевнені, з ким поговорити, або вам просто потрібна додаткова підтримка, ви можете знайти БЕЗКОШТОВНІ та корисні служби підтримки у списку в цій брошурі – просто відкрийте цю сторінку щоб знайти список всередині!

Ця брошура була розроблена Робочою групою з питань психічного та емоційного благополуччя RRLIP у співпраці з Консультаційним радою для іммігрантів.

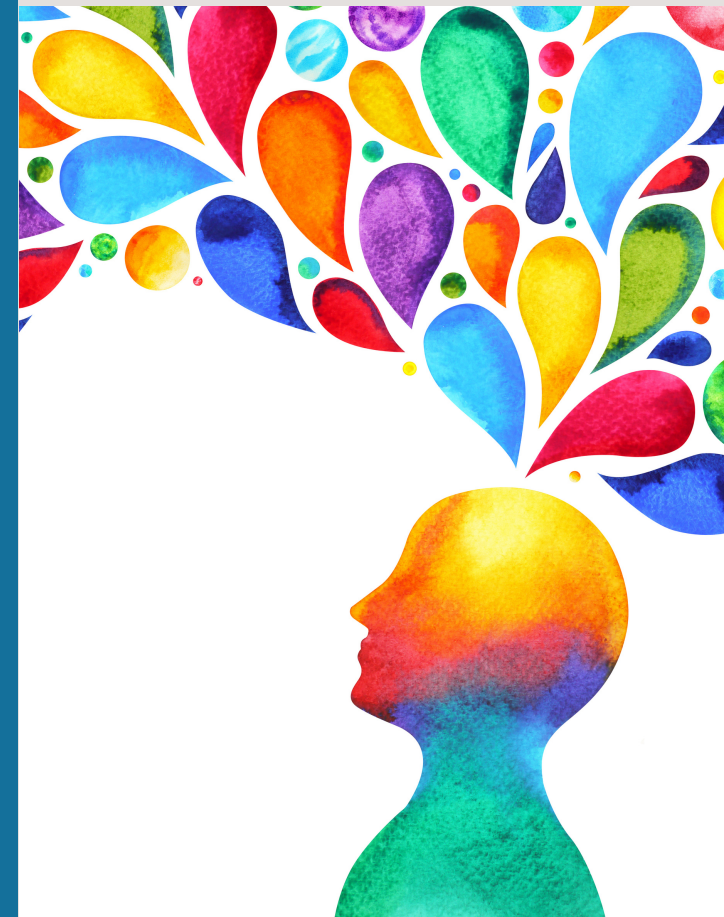


КОНТАКТНІ ДАНІ

306-529-6505

info@rrlip.ca

<https://rrlip.ca/>



ЩО ВИ ДУМАЄТЕ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я?

Ви можете відчувати себе незручно або думати, що це щось негативне чи погане.

Але ми ВСІ відчуваємо це...
тож давайте поговоримо про це!

КУЛЬТУРНІ СТИГМИ

Для деяких людей, культур чи спільнот психічне здоров'я є темою табу. Люди можуть подумати, що говорити про це погано. Якщо ви так відчуваєте, ви не самотні. Проблеми психічного здоров'я можуть вплинути на кожного.

Іноді люди мають інші способи говорити (або виражати) свої розумові/емоційні проблеми. Вони можуть сказати: «Я просто втопився», або «Я не можу зосередитися», або «Я розгублений або напружений».

СПАНТЕЛИЧЕНІСТЬ

Іноді люди кажуть «психічне здоров'я», коли насправді мають на увазі «психічне захворювання» (протилежне здоров'ю та благополуччю) або «психічний/емоційний дистрес». Це може ввести в оману.



Багато людей бояться говорити про те, що вони відчувають психічно та емоційно, на випадок, якщо хтось інший дізнається про це та подумає, що вони погані, хворі, нездатні працювати чи бути хорошими батьками, або повинні бути госпіталізованими.

Більшість людей, які борються з психічним/емоційним стресом, просто потребують трохи додаткової підтримки, і багато таких підтримок доступні, навіть не виходячи з дому.

У Канаді система охорони здоров'я наполегливо працює над захистом приватного життя та конфіденційності людей, тому інформація про здоров'я залишається безпечною та конфіденційною.

Як говорити про ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Деякі люди вважають «психічне здоров'я» поганим. Ось чому, можливо, було б легше використовувати різні слова, як психічне та емоційне благополуччя, або інші слова, щоб описати те, як люди почуваються у своєму розумі (ментально) та серці (емоційно).

КОЖНОМУ іноді важко почуватися добре, тому не потрібно соромитися чи боятися говорити про це з тими, кому ви довіряєте.

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я МАЄ ЗНАЧЕННЯ

Ми знаємо, що те, як ми почуваємось у своєму розумі та серці, також залежить від того, як ми почуваємось у своєму тілі, і може мати великий вплив на наше фізичне здоров'я, стосунки та інші аспекти нашого життя (школа, робота, віра тощо).

Оскільки психічне та емоційне здоров'я може впливати на велику частину нашого життя, важливо говорити про це з людьми, яким можна довіряти.

КОМУ МОЖНА ДОВІРЯТИ?

Це може бути різним для кожного, але вашою надійною підтримкою можуть бути сім'я, друзі, вчителі чи тренери, релігійні та громадські лідери чи медичні працівники.

СЛУЖБИ ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО/ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Підтримка по телефону або смс:

Гаряча лінія здоров'я 811: Зателефонуйте 811 або 1-877-800-0002

Кризова лінія в м. Реджайна (запобігання самогубствам): 306-525-5333

Мобільні кризові служби в м. Реджайна: зателефонуйте 306-757-0127 або зв'яжіться електронною поштою ecounselling@mcsregina.ca

Благополуччя Разом Канада (Wellness Together Canada): відправте СМС з текстом «WELLNESS» до 741741 (дорослі) / 686868 (молодь); або за телефонуйте 1-866-585-0445

Телефон допомоги дітям: Телефонуйте 1-800-668-6868, або відправте СМС з текстом «TALK» на номер 686868

Телефон довіри для молоді Naseeha: 1-866-627-3342

Онлайн-підтримка:

Швидке консультування: бронюйте за адресою www.counsellingconnectsask.ca або зателефонуйте в CFS або FSR нижче.

Відділ онлайн-терапії, University of Regina: <https://onlinetherapyuser.ca/>

Особиста підтримка:

Католицька сімейна служба (Catholic Family Services - CFS): телефонуйте 306-525-0521 або зв'яжіться електронною поштою cfsregina@cfsregina.ca

Сімейна служба м. Реджайна (Family Service Regina - FSR): телефонуйте 306-757-6675 або зв'яжіться електронною поштою info@familyserviceregina.com

Центр новоприбулих жінок м. Реджайна (Regina Immigrant Women Centre - RIWC): Телефонуйте 306-359-6514 або зв'яжіться електронною поштою info@reginaiwc.ca

Товариство відкритих дверей м. Реджайна (Regina Open Door Society - RODS): Телефонуйте 306-352-3500