

كيف تقدم الدعم لشخص عزيز يعاني من مشاكل صحية نفسية و/أو تعاطي المخدرات

هل أنت مقدم رعاية؟

إذا كنت تقدم الدعم لأحد أفراد الأسرة أو لشريك (زوج) أو لصديق أو لجار يواجه تحديات في الصحة النفسية و/أو مشكلات متعلقة بتعاطي المخدرات، فأنت تؤدي دور مقدم رعاية. إلا أن الرعاية قد تكون مرهقة أحياناً. فيما يلي مجموعة من الموارد والخدمات التي تساعدك على الحصول على الدعم اللازم لمساندة شخص عزيز عليك.

أين يمكنك أن تجد المساعدة لشخص عزيز في أوتاوا؟

(الإرشاد المجتمعي في شرق أونتاريو 1-1-2): يربطك هذا المصدر بأكثر من 7000 برنامج وموارد من جميع أنحاء شرق أونتاريو، سواء كنت تدعم شخص عزيز عليك يواجه مشكلات في الصحة النفسية أو الإدمان، أو كنت تتعامل مع تحديات أخرى. الخدمة متوفرة على مدار الساعة وطوال أيام السنة، وبأكثر من 200 لغة عند الاتصال بخط المساعدة الهاتفية. اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى: 1-1-2 أو ابحث عبر الإنترنت على الموقع: <https://cneo-nceo.ca/search/>

The Royal Client and Family Resource Hub (مركز موارد المرضى وعائلاتهم): يوفر بيئة ترحيبية ومحطة خدمات شاملة للمرضى وأفراد العائلة ومقدمي الرعاية في مركز رويال أوتاوا للصحة النفسية Royal Ottawa Mental Health Centre، حيث يمكنك الحصول على معلومات حول كيفية الاستفادة من خدمات المركز، والحصول على موارد مجتمعية ودعم من الأقران. الخدمة متوفرة باللغتين الإنجليزية والفرنسية. العنوان: الغرفة 1113 (قرب الاستقبال)

1145 Carling Avenue, Ottawa.

www.theroyal.ca/thehub

The African, Caribbean and Black Wellness Resource Centre (مركز موارد الحفاظ على الصحة للأفارقة ومنطقة الكاريبي والسود): يهيئ بيئة تراعي التنوع الثقافي، حيث يمكن للمقيمين الاستفادة من دعم شامل يتضمن خدمات علاج الأسنان ومخزن الطعام ودعم مرضى السكري والمزيد <https://acbwelness.ca/about-us/>

AMANI (Upstream) (برنامج أمانى): يقدم الدعم للشباب الكندي من أصل أفريقي ومن منطقة الكاريبي، ويشمل ذلك الإرشاد النفسي والعلاج والجلسات الجماعية والتوجيه إلى الخدمات المناسبة، بالإضافة إلى مجموعة دعم لمقدمي الرعاية. اتصل بالرقم: 613-248-3330 أو أرسل بريد إلكتروني إلى: info@upstreamottawa.ca

Black Community Supports Line (خط خدمات دعم المجتمع الأسود): يوفر الدعم العملي والعاطفي والتوجيه إلى الخدمات المناسبة والتوعية والإرشاد الصحي والإحالات إلى خدمات أخرى.

الخدمة متوفرة من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 9 صباحاً حتى 4 مساءً، باللغتين الإنجليزية والسواحيلية. اتصل بالرقم: 343-571-0097

BRISC (قناة دعم الأفراد السود والمجتمعات المعرّضة للتمييز): توفر الاستشارات في حالات الأزمات، والدعم العاطفي، والتوجيه إلى الموارد بأسلوب يراعي الخصوصية الثقافية لأفراد مجتمعي الأفارقة ومنطقة الكاريبي والمجتمع الأسود. الخدمة متوفرة باللغات الإنجليزية والفرنسية والعربية واللينغالا والصومالية والسواحيلية. اتصل بالرقم: 613-596-3299.

Counselling Connect (منصة وعيادة الاستشارات الفورية): توفر جلسات علاجية مجانية وفردية لأي شخص، حيث يمكن لأفراد مجتمعي الأفارقة ومنطقة الكاريبي والمجتمع الأسود التحدث مع مستشارين من نفس الخلفية الثقافية. تتوفر الخدمات باللغة الإنجليزية، مع توفر دعم إضافي في مواقع محددة باللغات الفرنسية والعربية والماندرين والكانتونية والصومالية والإسبانية. اتصل بالرقم: 613-755-2277، أو لحجز موعد، يرجى زيارة: <https://walkincounselling.com/individual-family-counselling>

Hope for Wellness Helpline (خط الأمل للصحة النفسية): متاح عبر الهاتف أو الإنترنت وعلى مدار الساعة طوال أيام الأسبوع لجميع أفراد الشعوب الأصلية في كندا. اتصل بالرقم: 1-855-242-3310، أو عبر الموقع الإلكتروني: www.hopeforwellness.ca

الدعم المالي والقانوني

Disability Tax Credit خصم ضريبي بسبب الإعاقة (DTC) :

قد تكون أنت أو الشخص العزيز مؤهلاً للحصول على خصم ضريبي للإعاقة، وهو خصم غير قابل للاسترداد يساعد في تخفيض ضريبة الدخل على الشخص من ذوي الإعاقة أو عائلته. لمزيد من التفاصيل، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني لمنظمات مقدمي الرعاية في أونتاريو: www.ontariocaregiver.ca

Registered Disability Savings Plan (RDSP) برنامج الادخار للإعاقة المسجل (RDSP) : هو أداة ادخار تشبه برنامج الادخار التعليمي المسجل، لكنه مخصص للأشخاص ذوي الإعاقة. يساعد هذا البرنامج على تأمين الاستقرار المالي في سن الشيخوخة بما يحقق الاستقلالية. لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة:

<https://planinstitute.ca/what-we-do/innovation/rdsp/>

Steps to Justice موقع "خطوات نحو العدالة"، دليلك للقانون في أونتاريو: هو موقع إلكتروني يربط مقدمي الرعاية بمراد عديدة تتعلق بالمساعدة القانونية والوصايا والتوكيلات وغيرها من المسائل القانونية:

<https://stepstojustice.ca/legal-topic/health-and-disability/substitute-decision-making/services/>

إذا لم تجد المصدر الذي تبحث عنه؟ اتصل بالرقم 2-1-1 لطلب المساعدة.



Ottawa Guiding Council for Mental Health and Addictions



Inuuqatigiit Centre for Inuit Children, Youth and Families (مركز أطفال وشباب وعائلات شعوب الإنويت): يقدم الدعم الثقافي والتعليمي والترفيهي والاجتماعي، بما في ذلك توفير أماكن آمنة ودعم شامل للعائلات في مجتمع الإنويت في أوتاوا.

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة الموقع: www.inuuqatigiit.ca أو الاتصال بالرقم: 613-744-3133.

Minwaashin Lodge – Sacred Child Program (برنامج الطفل المقدس التابع لـ Minwaashin Lodge): يوفر مستكشف أحوال الشعوب الأصلية لدعم الأنظمة الخاصة بالشعوب الأصلية، وبرنامجاً لتنشئة الأطفال، وبرنامجاً للشباب، وأمسيات عشاء عائلية. للمزيد من المعلومات، يرجى الاتصال بالرقم: 613-741-5590 أو زيارة الموقع: www.minlodge.com/sacred-child

Odawa Family Support Program (برنامج دعم عائلات الأوداوا): يقدم الدعم للأطفال والعائلات من الشعوب الأصلية من خلال خدمات شاملة تراعي الخصوصية الثقافية وتركز على التعافي والوقاية. للمزيد من المعلومات، يرجى الاتصال بالرقم: 613-722-3811، تحويلة 705، أو زيارة الموقع: <https://odawa.ca/programs/family-support/>

Wanaag Project (مشروع "واناغ"): يقدم دعماً نفسياً مجانياً يراعي الخصوصية الثقافية للشباب الصومالي (من سن 12 إلى 29 سنة)، ويشمل جلسات إرشاد فردية وجماعية وورش عمل للحفاظ على الصحة وأنشطة للتعافي. متاح عبر الإنترنت والحضور الشخصي باللغات الإنجليزية والصومالية والعربية. للتواصل، يرجى الاتصال على الرقم: 613-526-2075 تحويلة 260، أو إرسال بريد إلكتروني إلى: a.othman@scfsottawa.org

تقول ك. كونيبير، وهي مقدمة رعاية:

"أدركت أنه من الضروري أن أُنح نفسي فرصة للراحة وأتلقى المساعدة من الآخرين."

أعدت هذه الوثيقة بالتعاون مع مقدمي الرعاية ومقدمي الخدمات بهدف تلبية الاحتياجات التي تم تحديدها خلال مشاورات المجلس التوجيهي. غالباً ما يلجأ الأشخاص في أوقات الأزمات أولاً إلى من يعتنون بهم، ومن هذا المنطلق، نسعى في إطار استراتيجيتنا على مستوى المدينة إلى تقديم الدعم للأصدقاء والعائلات الذين يساندون الآخرين.