

كيف تحصل على الدعم لنفسك أثناء رعايتك لشخص عزيز يعاني من مشاكل صحية نفسية و/أو تعاطي المخدرات

هل أنت مقدم رعاية؟

إذا كنت تقدّم الدعم لأحد أفراد أسرتك أو لشريك (زوج) أو لصديق أو لجار يواجه تحديات في الصحة النفسية و/أو مشكلات متعلقة بتعاطي المخدرات، فأنت تعتبر مقدم رعاية. إلا أن الرعاية قد تكون مرهقة أحياناً. فيما يلي دليل بالموارد والمصادر التي تتيح لك التواصل مع أشخاص يمكنهم مساعدتك في الحصول على الدعم اللازم لنفسك.

هل تعاني من أزمة الآن؟

اتصل بمركز الإستغاثة في أوتاوا والمنطقة على الرقم: 613-238-3311 أو خط دعم الأزمات النفسية على الرقم: 8-8-9، والمتوفر باللغتين الفرنسية والإنجليزية، مع خدمة الترجمة الفورية إلى 300 لغة أخرى.

هل ترغب في الاشتراك في دورة تدريبية في التعامل مع الأزمات لتقديم الدعم لشخص عزيز؟

اشترك في دورة الإسعافات الأولية للصحة النفسية لتتعلم كيفية تقديم الدعم لشخص عزيز أثناء الأزمات: www.openingminds.org (\$) (\$)

دورة تدريبية في مهارات التدخل لمنع الانتحار (ASIST) من LivingWorks تعلمك كيفية التعرف على الشخص الذي قد تراوده أفكارًا انتحارية وكيفية التعامل معه بعناية ومهارة، حيث ستتعلم كيفية تقديم الرعاية الداعمة ووضع خطة السلامة الملائمة للشخص لمساعدته في الحصول على دعم مستمر. يتوفر التدريب في أوتاوا عبر الرابط: (<https://findtraining.livingworks.net/>) (\$)

مصادر الدعم لاستعادة نشاطك والحصول على الدعم لنفسك

Pleo (بليو): هي منظمة تحت إشراف الوالدين/أولياء الأمور تقدم المساعدة للوالدين الذين لديهم أولاد حتى عمر 25 ويعانون من مشاكل نفسية، حيث تتوفر مجموعات دعم للوالدين، ومقدمي الدعم من أولياء الأمور من الأقران، وخط اتصال لمساعدة اللوالدين لتقديم الدعم والإرشاد والمساعدة في الحصول على الموارد المناسبة، أو حتى عندما تحتاج لمن تتحدث إليه، الخدمة متوفرة باللغتين الإنجليزية والفرنسية. اتصل بالرقم: 613-321-3211 أو 1-855-775-7005 أو ادخل إلى الموقع: www.pleo.on.ca

Psychiatric Survivors of Ottawa (PSO) (جمعية الناجين من الأمراض النفسية في أوتاوا - برامج دعم العائلة): تقدم الدعم لعائلات وأصدقاء الأشخاص الذين يعانون من مشاكل نفسية و/أو تعاطي المخدرات، علمًا بأن الخدمات مجانية ولا تحتاج لإحالة (من طبيب) ولكن يشترط أن يكون الشخص المقدم له الدعم بعمر 16 سنة أو أكبر. www.pso-ottawa.ca

The Royal Client and Family Resource Hub (مركز موارد المرضى وعائلاتهم): يوفر بيئة ترحيبية ونقطة 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، بالإضافة إلى موارد مجتمعية ودعم من الأقران باللغتين الإنجليزية والفرنسية.

العنوان: الغرفة 1113 (قرب الاستقبال)
1145 Carling Avenue, Ottawa
www.theroyal.ca/thehub

الدعم المالي والقانوني

تعويضات التأمين على العمل (EI) : قد تكون مؤهلاً للحصول على مزايا مقدمي الرعاية.

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة الموقع: <https://www.canada.ca/en/services/benefits/ei/caregiving.html>

قد تكون أنت أو الشخص : (DTC) خصم ضريبي بسبب الإعاقة 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 موقع : منظمة مقدمي الرعاية في أونتاريو www.ontariocaregiver.ca

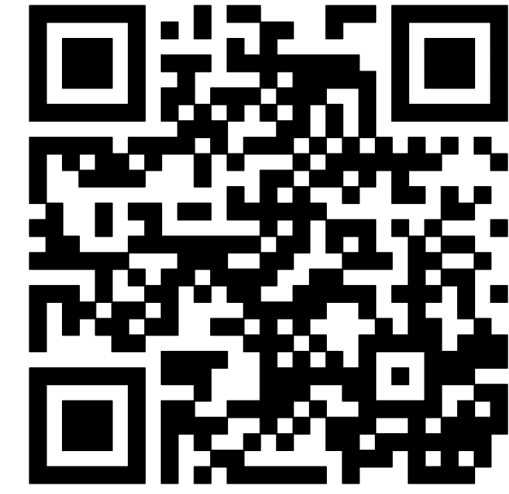
Steps to Justice ("خطوات نحو العدالة: دليلك للقانون في أونتاريو"): هو موقع إلكتروني يربط مقدمي الرعاية بعدة موارد تتعلق بالمساعدة القانونية والوصايا والتوكيلات وغيرها من المسائل القانونية:

<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**



Ontario Caregivers Organization (OCO) (منظمة مقدمي الرعاية في أونتاريو): تقدم الدعم لمقدمي الرعاية في أوتوا من خلال خط مساعدة هاتفية يعمل على مدار الساعة طوال الأسبوع على الرقم: 833-416-2273 (CARE) بالإضافة إلى المحادثات الحية لتقديم المعلومات والإحالات من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 7 صباحًا حتى 9 مساءً. يمكنك من خلالها العثور على خيارات رعاية متنوعة، ومجموعات الدعم المحلية، والبرامج المتخصصة لمن تقدم لهم الرعاية. كما توفر دعمًا فرديًا لمقدمي الرعاية من الأقران، ومعلومات بشأن الوكيل القانوني وحقوق التوكيل. الخدمة متوفرة باللغتين الإنجليزية والفرنسية.

Young Caregivers (مقدمو الرعاية الشباب): إذا كنت شابًا تقدم الرعاية لشخص آخر، يمكنك التواصل مع شباب آخرين في نفس الوضع والحصول على موارد مفيدة. متوفر باللغتين الإنجليزية والفرنسية على الموقع: <https://youngcaregiversconnect.ca/>

Ontario Health at Home (برنامج الصحة المنزلية في أونتاريو): يعمل على تنسيق الرعاية وخدمات الدعم للمرضى ومقدمي الرعاية، اتصل بالرقم: 310-2222 (دون الحاجة لرمز منطقة) للحصول على خدمات أوتوا.

وأضافت ك. كونيبيير

"كنت أعلم أنني لست وحدي، وأن بإمكانني إيجاد الدعم من أشخاص يمكنني اللجوء إليهم لأعبر عن مشاعري."

أعدت هذه الوثيقة بالتعاون مع مقدمي الرعاية ومقدمي الخدمات بهدف تلبية الاحتياجات التي تم تحديدها خلال مشاورات المجلس التوجيهي.

غالبًا 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.