சரியான மனநல ஆதரவினை எங்கு பெறலாம்:

உங்களுக்கான பராமரிப்புத் தெரிவுகளை விளங்கிக் கொள்ளுதல்

பராமரிப்புத் தொகுதி என்றால் என்ன?

'பராமரிப்புத் தொகுதி' என்பது நீங்களோ அல்லது உங்கள் அன்புக்குரியவர் ஒருவரோ மனநலம் மற்றும் அடிமைப்படுதல் சார்ந்த உதவியை நாடும்போது ஆதரவினை நல்கும் எல்லா இடங்களையும் நபர்களையும் உள்ளடக்கும்.

ஆதரவுக்கு நான் யாரிடம் செபோகலாம்?[1]

குடும்ப மருத்துவர் - விசேடத்துவமான சேவைகளைச் சிபாரிசு செய்யக்கூடியவராதலால் ஆதரவுக்கான சிறந்த முதல்படியாகும்

மனநோய் வைத்தியர்கள் - நோயைக் கண்டறிந்து மருந்துகளை எழுதக்கூடிய மருத்துவர்கள்: அவர்களது சேவைகள் ஒன்ராறியோ ஆரோக்கியத்திட்ட காப்புறுதி (ஒஹிப்) கொண்டவை என்பதுடன் உங்கள் மருத்துவரிடமிருந்து சிபாரிசும் தேவைப்படுகின்றது

மனநல ஆலோசகர்கள் - மனநோய் ஒன்றைக் கண்டறிந்து வாய்மொழிச் சிகிச்சையை வழங்க முடியும் ஆனால் மருந்தினை எழுத முடியாது

பதிவுசெய்யப்பட்ட சமூக சேவையாளர் அல்லது ஆலோசகர்கள் - சிகிச்சை வழங்க முடியும், திறன்களைக் கற்பிக்க முடியும் மூலவளங்களைப் பகிர முடியும் ஆனால் நோய்கண்டறிதலையோ மருந்துவழங்கலையோ செய்யமுடியாது.

அவசரநிலைமை ஒன்றின்போது – உங்கள் வைத்தியசாலையின் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள், 911 அல்லது துயரநிலை (distress) இலக்கத்தினை அழையுங்கள்

என்னுடைய உரிமைகள் யாவை?[2]

ஒரு நோயாளி என்றவகையில் பின்வருவனவற்றிற்கு உங்களுக்கு உரிமை உண்டு:

- அந்தரங்கம்பேணப்படல்
- ஒதுக்கம்பேணப்படல்
- அடைதல் எளிதாயிருத்தல்
- முறைப்பாடொன்று செய்தல்

நான் எங்கு உதவியைப் பெறலாம்?

மனநலம் மற்றும் அடிமைப்படுதலுக்குமான மூலவளங்களும் ஆதரவுகளும் உங்கள் சமூகத்திலேயே கிடைக்கின்றன. மேலதிக தகவலுக்கு பின்வரும் நிறுவனங்களில் எதனுடனாவது தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:

கனெக்ஸ்ஒன்ராறியோ

ஒன்ராறியோ பூராவும் 24/7, மனநலம், அடிமையாதல், பிரச்சினைக்குரிய சூதாட்டம் பற்றிய அந்தரங்கம் பேணிய இலவச சேவைகளுக்கு நாடவும்.
www.connexontario.ca **1-866-531-2600**

முதியோருக்கான கனேடிய மனநலக் கூட்டமைப்பு

www.ccsmh.ca **289-846-5383**

கனடிய மனநல அமைப்பு

https://ontario.cmha.ca/ **1-800-875-6213**

அடிமைப்படுதல் மற்றும் மனநலத்திற்கான நிலையம்

www.camh.ca **1-800-463-2338**

சமூக தகவல் நிலையங்கள்

www.211Ontario.ca **தொலைபேசியில் அழையுங்கள் 211**

ஒன்ராறியோ மனநிலை ஒழுங்கீனங்கள் அமைப்பு

www.mooddisorders.ca **1-888-486-8236**

முதியோர் சுறுசுறுப்பான வாழ்வு நிலையங்கள்

www.ontario.ca/page/find-seniors-active-living-centre-near-you **1-888-910-1999**

மூலவளம்

ஒன்ராறியோவில் மனநலம் மற்றும் சட்டம் என்பவற்றிற்கான நடைமுறை வழிகாட்டி, ஒன்ராறியோ வைத்தியசாலை அமைப்பு
www.oha.com/Legislative%20and%20Legal%20Issues%20Documents1/OHA_Mental%20Health%20and%20the%20Law%20Toolkit%20-%20Revised%20(2016).pdf

சான்றாதாரங்கள்

1. Wilson, S. (2014). The right path for you. **Visions, 10 (1), 8–11.** Available: http://www.heretohelp.bc.ca/visions/system-navigation-vol10/the-right-path-for-you. Accessed February 7, 2020.
2. Community Resource Connections of Toronto. (2016). **Navigating mental health services in Toronto: A Guide For Newcomer Communities.** Available: https://yourlegalrights.on.ca/sites/all/files/resource_files/1182784590CRCT-NMHS-English.pdf. Accessed February 7, 2020.

முதியவர்கள் மற்றும் அணுகுதலுக்கான ஒன்ராறியோ அமைச்சின் நிதிஉதவியுடன் அடிமைப்படுதல் மற்றும் மனநலத்திற்கான நிலையத்தில் மாகாணத் தொகுதி ஆதரவுத் திட்டத்தினால் உருவாக்கப்பட்டது

camh