

من أين تحصل على الدعم المناسب للصحة العقلية:

فهم خيارات الرعاية



ما هو نظام الرعاية؟

يشمل «نظام الرعاية» جميع الأماكن والأشخاص الذين يمكنهم دعمك أو دعم أحد أفراد أسرتك عند طلب المساعدة المتعلقة بالصحة العقلية والإدمان.

لمن يمكنني الذهاب للحصول على الدعم؟^١

طبيب الأسرة - خطوة أولى كبيرة للدعم حيث بإمكانه أن يحيلك إلى الخدمات التي هي أكثر تخصصاً

الأطباء النفسيين - الأطباء الذين يمكن تشخيص المرض ووصف الدواء؛ خدماتهم مغطاة من قبل OHIP وتتطلب إحالة من طبيبك

علماء النفس - يمكنهم تشخيص مرض عقلي وتوفير العلاجات عبر الكلام ولكن لا يمكنهم وصف الدواء

أخصائي اجتماعي مسجل أو مستشارين - يمكنه توفير العلاج وتعليم المهارات ومشاركة الموارد ولكنه لا يستطيع تشخيص الأدوية أو توفيرها

في حالات الطوارئ - قم بزيارة غرفة الطوارئ في المستشفى، اتصل على ٩١١ أو على خط هاتف استغاثة

ما هي حقوقني؟^٢

كمريض، لديك الحق في:

• السرية

• الخصوصية

• الوصول

• تقديم شكوى



أين يمكنني الحصول على المساعدة؟

تتوفر الموارد والدعم للصحة العقلية والإدمان في مجتمعك. ملزد من المعلومات، تواصل مع أي من المنظمات التالية:

جمعية الصحة العقلية الكندية
<https://ontario.cmha.ca> 1-800-875-6213

مركز الإدمان والصحة النفسية
www.camh.ca 1-800-463-2338

مراكز معلومات المجتمع
 اتصل على 211 www.211Ontario.ca

جمعية اضطرابات المزاج في أونتاريو
www.mooddisorders.ca 1-888-486-8236

مراكز الحياة النشطة للكبار السن
<https://www.ontario.ca/page/find-seniors-active-living-centre-near-you> 1-888-910-1999

ConnexOntario

اتصل للحصول على معلومات سرية ومجانية على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع حول خدمات الصحة العقلية والإدمان ومشكلة المقامرة في جميع أنحاء أونتاريو.
www.connexontario.ca 1-866-531-2600

التحالف الكندي للصحة العقلية للكبار السن
www.cccsmh.ca 289-846-5383

المصادر

دليل عملي للصحة النفسية والقانون في أونتاريو، جمعية مستشفيات أونتاريو

[https://www.oha.com/Legislative%20and%20Legal%20Issues%20Documents1/OHA_Mental%20Health%20and%20the%20Law%20Toolkit%20-%20Revised%20\(2016\).pdf](https://www.oha.com/Legislative%20and%20Legal%20Issues%20Documents1/OHA_Mental%20Health%20and%20the%20Law%20Toolkit%20-%20Revised%20(2016).pdf)

المراجع

١. ويلسون، س. (٢٠١٤). الطريق الصحيح لك الرؤى، ١٠، (١)، ١١-٨. متاح:

<http://www.heretohelp.bc.ca/visions/system-navigation-vol10/the-right-path-for-you>. تم الوصول في ٧ فبراير ٢٠٢٠.

٢.

اتصالات الموارد المجتمعية في تورonto. (٢٠١٦). التنقل في خدمات الصحة النفسية في تورونتو: دليل لمجتمعات القادمين الجدد. متاح

https://yourlegalrights.on.ca/sites/all/files/resource_files/1182784590CRCT-NMHS-English.pdf. تم الوصول في ٧ فبراير ٢٠٢٠.