

在何处得到正确的心理健康援助:

了解晚年护理系统

什么是护理系统?

“护理系统”包括所有可以支持和帮助您或您的亲人的心理健康需求的人和地方。

有那些人可以帮到我? ¹

家庭医生 寻找援助的重要第一步，他们可以将您转介至更专业的服务

心理医生 能够诊断心理疾病并可以提供处方的医生；他们的服务由OHIP支付，需您的医生转介

心理学家 能诊断心理疾病并可以提供谈话疗程，但不能提供处方

注册社工或顾问 可提供辅助治疗、教授技能并分享资源，但不能诊断或提供药物

急症突发 前往医院的急诊室就诊，拨打911或求救电话，例如ConnexOntario (1-866-531-2600)



我的权利是什么? ²

- 作为病人，您有以下权利：
- 保密权
- 隐私权
- 使用权
- 提出投诉

我在哪里能 获取帮助?



有关精神健康的资源和援助，请查询您所在的社区并联系以下这些服务机构。

ConnexOntario

一周七天，24小时服务。提供保障个人隐私的、免费的有关整个安大略省精神健康、戒瘾和戒赌的信息。

www.connexontario.ca 1-866-531-2600

加拿大老年人心理健康联盟

www.ccsmh.ca 289-846-5383

加拿大心理健康协会

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

成瘾和心理健康中心

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

社区信息中心

www.211Ontario.ca 拨打电话接线员或 211

安大略省情绪障碍协会

www.moooddisorders.ca

1-888-486-8236

老年人活跃生活中心

<https://www.ontario.ca/page/find-seniors-active-living-centre-near-you>

1-888-910-1999

资源

安大略省心理健康和法律的实用指南。 [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)

参考资料

1. Wilson, S. (2014)。您正确的道路。 *Visions*, 10 (1), 5-7。此处可得: <http://www.heretohelp.bc.ca/visions/system-navigation-vol10/the-right-path-for-you> 2020年2月7日。
2. 多伦多社区资源连接 (2016)。浏览多伦多心理健康服务: 新移民社区指南。此处可得: https://yourlegalrights.on.ca/sites/all/files/resource_files/1182784590CRCT-NMHS-English.pdf 2020年2月7日使用。