

Dove trovare il supporto giusto per l'igiene mentale

Comprendere le opzioni di assistenza



Cos'è il sistema di assistenza?

Il "sistema di assistenza" comprende tutte le strutture e le persone che possono dare supporto a te o a una tua persona cara, in caso di problemi mentali o di dipendenza.

A chi posso rivolgermi per avere supporto?¹

Medico di famiglia: è una buona idea come primo passo per avere supporto e può rinviare il paziente a uno specialista.

Psichiatri: sono i medici che possono diagnosticare una malattia e prescrivere farmaci; i loro servizi sono coperti da OHIP ma richiedono il riferimento da un medico di famiglia.

Psicologi: possono diagnosticare una malattia mentale e fornire terapie verbali ma non possono prescrivere farmaci.

Assistenti sociali o consulenti: possono fornire terapia, insegnare metodi e condividere risorse ma non possono diagnosticare malattie o prescrivere farmaci.

In caso di emergenza: recarsi al pronto soccorso dell'ospedale, chiamare il 911 o una linea telefonica di supporto.

Quali sono i miei diritti?²

Come paziente, hai diritto alla:

- riservatezza
- privacy
- accesso
- possibilità di fare un reclamo

Dove posso trovare aiuto?



Le risorse e il supporto per l'igiene mentale e le dipendenze sono disponibili nella tua comunità.

Per ulteriori informazioni, contatta una delle seguenti organizzazioni:

ConnexOntario

Linea attiva 24 ore al giorno, tutti i giorni, riservata e gratuita, sull'igiene mentale, le dipendenze e i problemi del gioco d'azzardo, con servizi in tutto l'Ontario.
www.connexontario.ca
1-866-531-2600

Canadian Coalition for Seniors' Mental Health www.ccsmh.ca **289-846-5383**

Canadian Mental Health Association
<https://ontario.cmha.ca/>
1-800-875-6213

Centre for Addiction and Mental Health
www.camh.ca **1-800-463-2338**

Community Information Centres
www.211Ontario.ca **Chiama 211**

Mood Disorders Association of Ontario
www.mooddorders.ca
1-888-486-8236

Senior Active Living Centres
<https://www.ontario.ca/page/find-seniors-active-living-centre-near-you>
1-888-910-1999

Risorse

A practical guide to mental health and the law in Ontario, Ontario Hospital Association
[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)

Referenze

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.

Realizzato dal Centre for Addiction and Mental Health, con i fondi del Ministero dell'Ontario per gli Anziani e l'Accessibilità

© Centre for Addiction and Mental Health and COSTI Immigrant Services [2021]. No unauthorized copying or distribution without the permission of Centre for Addiction and Mental Health and COSTI Immigrant Services.

