

كيف تشعر اليوم



نساعد المهاجرين واللاجئين على معرفة المزيد عن الصحة النفسية، والمرض النفسي، والإدمان.

Seeds of Change

خدمات الصحة النفسية والإدمان في لندن وميدلسكس:

خدمات الإدمان في تيمز فالي 519-673-3242

برنامج العناية بالصحة النفسية للبالغين 519-667-6551

برنامج العناية بالصحة النفسية للأطفال والمراهقين 519-667-6640

الجمعية الكندية للصحة النفسية 519-434-9191

فريق التعامل مع أزمات الصحة النفسية عند الأطفال 519-433-0334

مركز دايا للإرشاد 519-434-0077

خط المساعدة لعلاج إدمان المخدرات والكحول 1-800-565-8603

خدمات الأسرة في تيمز فالي 519-433-0183

• خط الاستجابة للأزمات 519-433-2023
• 1-866-933-2023

• خط الاستغاثة 519-667-6711

• خط مساعدة المسنين 519-667-6600

خط المساعدة للصحة النفسية 1-866-531-2600

مركز المسلم للدعم الاجتماعي والاندماج 519-672-6000

خط أونتااريو لمساعدة مدمني القمار 1-888-230-3505

للمساعدة في التعرف على خدمات الصحة النفسية والإدمان في لندن وميدلسكس، يرجى الاتصال على الرقم 211 (مكالمة مجانية) للتحدث مباشرة إلى أحد موظفينا على مدار 24 ساعة يوميا.

يستند هذا الكتيب، بتصرف، إلى المراجع التالية: التعرف على خدمات دائرة الصحة النفسية في تورنتو؛ دليل لجاليات الوافدين الجدد، والذي أصدرته هيئة الموارد الإعلامية المجتمعية في تورنتو، والمتوفر عبر الإنترنت على الموقع: www.crct.org؛ سلسلة مبادئ الصحة النفسية والإدمان؛ مقدمة عن الإدمان، تصميم وإعداد مارك فيرنلي، تطوير برنامج الخدمات التعليمية من مركز الإدمان والصحة

النفسية، والمتوفر عبر الإنترنت على الموقع: www.camh.ca؛ المعلومات الصحية: المعلومات المتوفرة بلغات أخرى: طلب المساعدة عندما لا تسير الأمور على ما يرام، من الموقع الإلكتروني لمركز الإدمان والصحة النفسية، والمتوفر عبر الإنترنت على الموقع: www.camh.ca.

بذور التغيير: بذور التغيير هو مشروع مجتمعي تعاوني لدعم المهاجرين واللاجئين الذين يعانون من مشاكل الصحة النفسية، والمرض النفسي، والإدمان. تم تنفيذ هذا المشروع بفضل تمويل من:

الصحة النفسية

يمثل الشعور بالصحة والعافية إحساسا جيدا؛ حيث تعمل جميع أجزاء جسمك بشكل جيد، كما تعاني من عدد قليل للغاية من الأوجاع والآلام، ويمكنك النوم بشكل جيد، وتشعر بالارتياح عندما تستيقظ في الصباح.

إن الصحة النفسية تتعلق أيضا بالشعور الجيد، لكنها تتعلق أكثر بالكيفية التي يشعر بها عقلك.

عندما تكون صحتك النفسية جيدة، فستشعر بأن الحياة جيدة، ولن تشعر بالحزن طوال الوقت أو بالقلق بشأن كل شيء؛ ولن تظن أن العالم كله يقف ضدك. قد تكون الحياة شاقّة، لكنك ستستمتع في معظم الأوقات بكونك على قيد الحياة.

المرض النفسي

عندما تعاني أذهان الناس من صعوبات تتعلق بالصحة النفسية، فنحن نقول أنهم مصابون بمرض نفسي. تتسبب بعض الأمراض النفسية في تغيير طريقة تفكير الناس، وتغيّر الحالة المزاجية لبعض الناس، كما تتسبب في تغيير تصرفات بعض الناس. قد يكون المرض النفسي معتدلا أو خطيرا.

ما الذي يمكنك القيام به لمساعدة نفسك؟

- تذكر أنك تغلبت على العديد من المواقف الصعبة في الماضي
- تعرف على المرض النفسي و/ أو حالة الإدمان لديك
- اطلب المساعدة عندما لا تكون على ما يرام
- انتبه إلى التفكير السلبي وتعلّم بعض الطرق لتغيير أفكارك
- ثق بأن الأمور يمكنها أن تتحسن
- لا تخف من طلب ما تحتاجه عند حصولك على المساعدة

إن المشاكل المتعلقة بالإدمان والمرض النفسي قد تصيب أي شخص، بغض النظر عن عمره، أو جنسه، أو ميوله الجنسية، أو دخله، أو مستواه التعليمي، أو البلد التي ولد فيها.

قد يواجه المهاجرون واللاجئون شعورا إضافيا بالتوتر والقلق، والذي قد يجعل من الصعب عليهم طلب المساعدة. يرغب مجتمعنا في أن يكون الناس أصحاء، وبالتالي فنحن نود مساعدة الأشخاص الذين يعانون من المشاكل المتعلقة بالإدمان والمرض النفسي. عندما يتم تقديم المساعدة، فالغرض منها هو جعل هذا الشخص يشعر بأنه أفضل، وليس "التجسس" على حياته الشخصية. إن الإصابة بمرض نفسي أو مشكلة تتعلق بالإدمان يشبه تماما الإصابة بأي مرض جسدي آخر، مثل الربو أو الداء السكري أو أمراض القلب. تحتاج الأمراض إلى عناية طبية، ولذلك فلا بأس من طلب المساعدة. يمكن للشخص المصاب بمرض نفسي أن يحصل على الجنسية الكندية إذا كان مستوفيا لجميع المتطلبات الأخرى.



الإدمان

الإدمان هو أمر يمكن أن يضر بعلاقاتك وبصحتك البدنية. إذا كنت مصاباً بنوع من الإدمان، فقد تتناول الكحول أو المخدرات الأخرى بكميات مفرطة أو بتواتر أكثر من اللازم. قد تُفرط أيضاً في ممارسة نشاط ما، مثل المقامرة، وبالتالي تفقد الكثير من المال.

من السهل أن تصبح مدمناً على هذه الأمور. ليس من السهل دائماً أن تعرف أنك مصاب بنوع من الإدمان، وحتى الأشخاص المقربون منك قد لا يلاحظون وجود مشكلة ما. من الممكن أن يؤثر الإدمان على صحتك الجسدية والنفسية، كما إنه يؤثر أيضاً على طريقة اتخاذك للقرارات حول أمور مثل العمل، والمدرسة، والصداقات، وكيفية إنفاق أموالك.

تتسبب بعض الأمراض النفسية في تغيير طريقة تفكير الناس، وتغيير الحالة المزاجية لبعض الناس، كما تتسبب في تغيير تصرفات بعض الناس.

علامات وأعراض الأمراض النفسية وحالات الإدمان

قد يتعرض أي شخص لهذه التغيرات من وقت لآخر. عليك أن تطلب المساعدة عندما تبدأ هذه المشاعر والسلوكيات في التأثير على نوعية حياتك. قد يصاب الأشخاص الذين يعانون من الأمراض النفسية أو الإدمان بمجموعة متنوعة من العلامات والأعراض.

قد يشعر الأشخاص المصابون بمرض نفسي:

- بالتوتر أو القلق
- بالعصبية والخوف
- بالغضب أو العدوانية
- بالتعب الشديد أو امتلاك طاقة مفرطة
- بفقدان الاهتمام بما كانوا يستمتعون به في الماضي
- التوقف عن الاعتناء بأنفسهم

وصمة العار

يعتقد بعض الناس أن المشاكل المتعلقة بالإدمان والمرض النفسي تجلب الخزي، العار أو الرفض. وتسمى هذه الطريقة السلبية للنظر إلى المرض النفسي أو الإدمان بوصمة العار. وفي كثير من الأحيان، فإن المعتقدات التي تؤدي إلى وصمة العار لا تستند إلى أية حقائق.

تبدأ وصمة العار عندما يشعر الناس بعدم الارتياح أو بالحرج عند التحدث عن شيء ما. قد يمنعهم هذا من طلب المساعدة لأنفسهم أو لأحد أفراد أسرهم.

في كندا، لا بأس في أن نتحدث عن الأمراض النفسية والإدمان. نحتاج إلى الحديث عن هذه الأمور حتى يمكن للناس أن يشعروا بالأمان عند طلب المساعدة.

لا تدع وصمة العار تمنعك من طلب المساعدة!

الانتحار

يمثل الشعور بالحزن أو القلق استجابات طبيعية عند العيش في بلد جديد. ومن المستحسن أن تطلب المساعدة إذا أحسست بهذا الشعور لأكثر من بضعة أسابيع. عندما تحصل على مساعدة بخصوص المشاكل المتعلقة بالإدمان والمرض النفسي، فمن الطبيعي أن تُطرح عليك أسئلة حول الانتحار.

يحدث الانتحار عندما يقوم الشخص بإنهاء حياته عن قصد. وفي أغلب الأحيان، يلجأ الناس إلى الانتحار عندما يفقدون الأمل ويشعرون بالعجز.

قد يحدث هذا للناس من جميع الأعمار، الأغنياء منهم والفقراء، والذين ينتمون إلى أي بلد أو يتبعون أي دين. في كندا، لا بأس من طلب المساعدة عندما نتعامل مع المشاكل المتعلقة بالإدمان والمرض النفسي، وهناك العديد من الخدمات المتاحة لك.

إذا كنت تفكر في قتل نفسك، هناك مساعدة متوفرة. ابدأ بتعريف أحد الأشخاص بما تشعر به:

- تحدث إلى شخص تثق به، مثل أحد أفراد العائلة أو صديق
- أخبر الطبيب، أو المعلم، أو المرشد الروحي، أو المستشار
- اتصل بالرقم 911 أو توجه إلى قسم الطوارئ
- اتصل بخط الضيق- في لندن، اتصل بالرقم: 519-667-6711

واحد من كل خمسة كنديين سيصاب بمرض نفسي خلال حياته.

