

Asking For Help – Fact Sheet: Farsi

درخواست کمک در صورت نیاز

" در ابتدا نمی دانستم که مشکلم چیست. تمام روز گریه می کردم نمی توانستم بخوابم. هیچ چیز درست پیش نمی رفت. من خوش شانس بودم، چون خانمی درمسجد متوجه ناراحتی من شد و مدام با من صحبت می کرد. به تشویق او پیش یک مددکار اجتماعی رفتم. دفعه بعد که حالم بد شد می دانستم که چکار کنم. بلافاصله با روانشناس تماس گرفتم. افسردگی خیلی بد است."

فریده، اهل سوریه

تنها بودن در یک کشور جدید بسیار دشوار است. دوباره از نو شروع کردن ضمن اینکه هیجان انگیز است می تواند پر مخاطره و گاهی ترسناک و توان فرسا باشد. ممکن است خیال کنید که اوضاع روز به روز بدتر می شود. چه بسا چند روز، حتی چند هفته پی در پی احساس غمگینی و افسردگی کنید. ممکن است که برای تسکین خاطر به مشروبات الکلی و مواد مخدر روی بیاورید.

اگر چنین مشکلی دارید، ممکن است دچار افسردگی شده باشید. افسردگی بر فکر، رفتار، ذهن، میزان انرژی، اشتها و خواب شما تاثیر می گذارد. کسانی که افسرده اند برایشان انجام کارهای عادی و بودن در کنار یا در جمع افراد دیگر دشوار می شود. اگر شما شاهد وقایع خطرناک یا وحشتناکی بوده یا آنرا تجربه کرده باشید، ممکن است دریابید که این خاطره ها لذت بردن از زندگی در کانادا را مشکل می کنند. با اینکه در یک کشور امن هستید، ممکن است ذهنتان اسیر گذشته باقی مانده باشد.

اندوه و ترس می تواند بخشی از واکنش طبیعی برای بقا در کشور جدید و یا در یک وضعیت مخاطره آمیز باشد. اگر این احساس شما بیش از چند هفته ادامه پیدا کند بهتر است که تقاضای کمک کنید.

در کانادا وقتی که مردم برای حل مشکلات عاطفی خود درخواست کمک می کنند نه تنها ضعیف و دیوانه بحساب نمی آیند، بلکه منطقی و آگاه از مشکلات خویش منظور می شوند. پزشکان، مددکاران اجتماعی، روانشناسان، مشاوران و رهبران مذهبی به افرادی که دارای اینگونه مشکلات هستند کمک می کنند. آنها می توانند در تطبیق یافتن با وضعیت و یا تصمیم گیری برای اینکه چگونه و از کجا کمک دریافت کنید به شما کمک کنند.

اگر زیاد به مرگ فکرمی کنید و یا احساس می کنید که می خواهید خودتان را بکشید، بلافاصله به بخش اورژانس نزدیکترین بیمارستان مراجعه کنید. اکثر شهرها مشاوران تلفنی نیز دارند که در وضعیت های اضطراری میتوانند با شما صحبت کنند. این خدمات بطور ۲۴ ساعته ارائه میشوند تا شما بتوانید در هر زمان از شب یا روز با آنها صحبت کنید. شماره تلفن آنها در دفترچه های راهنمای تلفن تحت عنوان (مرکز فشار روحی) همراه با سایر تلفن های اضطراری درج شده.

ل فهرست موارد زیر را بخوانید. آیا هیچکدام از موارد زیر شامل حال شما می شود؟ در صورتی که پاسخ شما مثبت است آیا این حالات هنوز ادامه دارند و یا بیشتر از چند هفته طول کشیده اند؟ در این صورت احتمالاً احتیاج به کمک تخصصی دارید.

- ۱ ل من اغلب اوقات احساس بیقراری می کنم و نمی توانم آرام بنشینم.
- ۲ ل من برای تسکین فشار روحی مشروب می نوشم و از مواد مخدر استفاده می کنم.
- ۳ ل هر قدر هم خوابیده باشم باز هم احساس خستگی می کنم.

- ۴ U به دلیل نوشیدن مشروب و یا استفاده از مواد مخدر روزها از مدرسه یا کارم غیبت می کنم.
- ۵ U خیلی وقتها به خودکشی فکرمی کنم.
- ۶ U در تمرکز حواس، فکر کردن، بخاطر آوردن چیزی و یا تصمیم گیری دچار مشکل می شوم.
- ۷ U من با خودم صادقم. من می دانم که از مشروبات الکلی یا مواد مخدر بیش از حد استفاده می کنم.
- ۸ U اغلب اوقات احساس بی ارزشی و عذاب وجدان می کنم.
- ۹ U بیشتر دوستانم کسانی هستند که با آنها مشروبات الکلی و یا مواد مخدر مصرف می کنم.
- ۱۰ U اغلب اوقات در مورد بسیاری از مسائل نگران یا مضطرب هستم.
- ۱۱ U بیشتر مواقع عصبانی هستم.
- ۱۲ U بدون دارو نمی توانم روز را به شب برسانم. این داروها را از داروخانه تهیه می کنم.

U شما مجبور نیستید به تنهایی رنج ببرید. کمک در اختیار شما هست.

U برای دریافت کمک و اطلاعات میتوانید با مراکز زیر تماس بگیرید:

U مرکز اطلاعات اعتیاد و سلامت روان مک لاکلین

U ۶۲۷۳-۶۶۳-۸۰۰-۱

U در تورنتو ۶۱۱-۵۹۵-۴۱۶

U برای شماره واحد بهداشت و اطلاعات محلی- به صفحات آبی رنگ دفترچه تلفن خود مراجعه کنید و یا با شماره

U ۴۱۱ تماس بگیرید.

U مرکز اسکان محلی

www.settlement.org

www.ocasi.org

www.camh.net

www.211toronto.ca

صحبت کردن درباره سلامت روان یا مشکلات ناشی از الکل و مواد مخدر آسانتر شده است.

اگر شما مایل هستید با کسی در مورد ناراحتی روانی ناشی از الکل یا مشکلات اعتیاد صحبت کنید یا سئوالی دارید، ما می توانیم به شما کمک کنیم.

خیلی راحت گوشی تلفن را بردارید و یا به وبسایت ما مراجعه و یا به یکی از مراکز ما در تورنتو مراجعه کنید.

مرکز اطلاعاتی اعتیاد و سلامت روان مک لاکلین خدمات زیر را ارائه می کند:

* آخرین اطلاعات مربوط به مشکلات اعتیاد و سلامت روان

* پیام ضبط شده که شامل برخی از موارد زیر می شود:

* مبارزه با فشارهای روحی

* درک اعتیاد

* تقاضای کمک

* در مورد سلامت روان

* اطلاعات مربوط به محل های امداد رسانی برای مشکلات روانی، الکل و اعتیاد

کلیه خدمات به زبانهای انگلیسی و فرانسه می باشند.

پیامهای ضبط شده شامل برخی از موارد زیر به زبانهای کانتونیز، ایتالیایی، یونانی، لهستانی، اسپانیایی، پرتغالی، ماندرین، پنجابی، اردو، هندی، صربی، فارسی، تگالوگ، سومالی، تامیل و آمهاری.

"پیام محرمانه خود را برای ما بگذارید، یک نفر به زبان خودتان با شما تماس خواهد گرفت."

ساعات کار سرپائی :

از دوشنبه تا جمعه:

۹ صبح تا ۹ بعد از ظهر

شنبه: ۱۰ صبح تا ۵ بعد از ظهر

یکشنبه: ۱۰ صبح تا ۵ بعد از ظهر

کمک تلفنی (فعلا فقط به انگلیسی)

سه شنبه تا شنبه:

۹ صبح تا ۳ بعد از ظهر

تلفن اطلاعات تماس مستقیم با

کارمندان

دو شنبه تا جمعه:

۹ صبح تا ۹ بعد از ظهر

شنبه: ۱۰ صبح تا ۵ بعد از ظهر

یکشنبه: ۱۰ صبح تا ۵ بعد از ظهر

پیام ضبط شده:

۲۴ ساعته و هفت روز هفته است

تلفن اطلاعات رایگان و تلفن کمک

در انتاریو:

۱-۸۰۰-۴۶۳-۶۲۷۳

در تورنتو: ۴۱۶-۵۹۵-۱۱۱۶

آدرس سایت اینترنتی ما:

www.camh.net