

# Πώς να υποστηρίξετε την ψυχική υγεία του παιδιού σας κατά τη διάρκεια της πανδημίας

Σε αυτούς τους μεταβαλλόμενους και δύσκολους καιρούς, μπορεί να ανησυχείτε για την ψυχική υγεία και την ευημερία του παιδιού σας ή του εφήβου σας, ειδικά καθώς η πανδημία επιμένει με την πάροδο του χρόνου. Πολλά παιδιά και νέοι αγωνίζονται να προσαρμοστούν σε όλες τις αλλαγές που συνέβησαν τους τελευταίους μήνες ως αποτέλεσμα του COVID-19. Έτσι, μπορεί να παρατηρήσετε ότι από καιρό σε καιρό το παιδί ή ο έφηβος σας μπορεί να φαίνεται ανήσυχος, λυπημένος, μοναχικός ή αναστατωμένος. Μπορεί να μπερδεύεται ή να θυμώνει που οι συνήθειες δραστηριότητες συνεχίζουν να διαταράσσονται ή μπορεί να απογοητευτεί αν χάσει κάτι που περίμενε για μεγάλο χρονικό διάστημα. Πολλοί μαθητές ανησυχούν ότι έχουν χάσει σημαντικές σχολικές εργασίες και αισθάνονται νευρικοί για το τι θα συμβεί αυτό το σχολικό έτος. Όλα αυτά τα συναισθήματα είναι αναμενόμενα αυτήν την αβέβαιη περίοδο.

Και γνωρίζουμε ότι ορισμένοι μαθητές και οικογένειες/νοσηλευτικό προσωπικό έχουν βιώσει σημαντικές δυσκολίες και απώλειες καθ' όλη τη διάρκεια της πανδημίας. Ίσως το παιδί ή ο έφηβός σας αντιμετωπίζει περισσότερες δυσκολίες σε σχέση με άλλους, και αναρωτιέστε αν είναι εντάξει.

Πώς μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί ή τον έφηβό σας να διατηρήσει καλή ψυχική υγεία καθώς εξελίσσεται η πανδημία; Πώς θα καταλάβετε εάν το παιδί ή ο έφηβός σας αντιμετωπίζει πρόβλημα ψυχικής υγείας που απαιτεί περισσότερη υποστήριξη; Έχουμε ετοιμάσει μερικές απαντήσεις σε αυτές τις ερωτήσεις παρακάτω.

## [Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.](#)

μερικές φορές μπορεί να χρειαστείτε βοήθεια. Εάν εσείς ή κάποιος που γνωρίζετε αντιμετωπίζει έκτακτη ανάγκη ψυχικής υγείας ή χρήσης ουσιών, επικοινωνήστε με μια γραμμή αντιμετώπισης κρίσεων, καλέστε ασθενοφόρο ή μεταβείτε στην αίθουσα επείγοντων περιστατικών του τοπικού νοσοκομείου σας. Ακόμα και σε αυτές τις ασυνήθιστες στιγμές, είναι σημαντικό να λάβετε την άμεση βοήθεια που χρειάζεστε. Υπάρχουν άνθρωποι πρόθυμοι και διαθέσιμοι να παρέχουν βοήθεια.

Σημείωση: Εάν επισκεφθείτε ένα δωμάτιο έκτακτης ανάγκης, θα πρέπει να είστε προετοιμασμένοι να συμμετάσχετε σε «ενεργό έλεγχο» για τη λοίμωξη COVID-19 ως μέρος ενός τυπικού πρωτοκόλλου εκείνη τη δεδομένη στιγμή. Θα σας ζητηθεί επίσης να φορέσετε μάσκα. Προσπαθήστε να παραμείνετε ψύχραιμοι γνωρίζοντας ότι πρόκειται για μια απλή συνήθη πρακτική και ένα παράδειγμα του τρόπου με τον οποίο οι επαγγελματίες υγειονομικής περίθαλψης παρέχουν υποστήριξη.

Εάν δεν είστε βέβαιοι εάν πρόκειται για επείγον περιστατικό ή απλώς πρέπει να μιλήσετε για την κατάσταση, σκεφτείτε να επικοινωνήσετε με την τηλεφωνική γραμμή ζητημάτων υγείας του Οντάριο στο 1-866-797-0000 ή τη γραμμή κινδύνου ή την κινητή



ομάδα αντιμετώπισης κρίσεων στην περιοχή σας. Δείτε την παρακάτω λίστα για επιπλέον αριθμούς.

## Κόμβος πόρων ψυχικής υγείας με επίκεντρο τη νεολαία

Συνεργαζόμαστε με τον οργανισμό Jack.org και τη γραμμή βοήθειας για παιδιά Kids Help Phone για τη δημιουργία ενός [διαδικτυακού κόμβου πόρων ψυχικής υγείας για τη λοίμωξη COVID-19 που εστιάζουν στη νεολαία](#) προκειμένου να βοηθήσουν τους νέους να φροντίσουν τον εαυτό τους και ο ένας τον άλλον. Παρακαλώ μοιραστείτε το ευρέως με τους νέους που υπάρχουν στον περίγυρό σας.

## Ερωτήσεις και απαντήσεις

### [Πώς μπορώ να διατηρήσω το παιδί ή τον έφηβο μου ψυχικά καλά κατά τη διάρκεια της πανδημίας του COVID-19;](#)

Ως γονείς/φροντιστές και μέλη της οικογένειας, το καλύτερο που μπορούμε να κάνουμε είναι να διατηρήσουμε την επικοινωνία με τα παιδιά και τους εφήβους μας και να δείξουμε υπομονή και κατανόηση.

Έχουμε ετοιμάσει τις παρακάτω συμβουλές για να σας δώσουμε μερικές ιδέες που πρέπει να έχετε κατά νου. Φυσικά, γνωρίζετε καλύτερα το παιδί σας, οπότε εξετάστε αυτές τις συμβουλές με βάση τη δική σας οικογενειακή κατάσταση.

### Για μικρότερα παιδιά

- **Παραμείνετε ψύχραιμοι.** Τα παιδιά προσβλέπουν σε εμάς για το πώς να ανταποκριθούν σε στρεσογόνες καταστάσεις. Θυμηθείτε να παραμείνετε ψύχραιμοι, βοηθά το παιδί σας να παραμείνει ήρεμο. Σκεφτείτε τρόπους για να διαχειριστείτε το άγχος που μπορεί να έχετε (μιλήστε με έναν φίλο ή έναν μεγαλύτερο, περπατήστε, εστιάστε στην ευγνωμοσύνη κ.λπ.), έτσι ώστε να είστε στα καλύτερά σας για να υποστηρίξετε τα παιδιά σας. Εάν αισθάνεστε συναισθηματικά φορτισμένοι ή εξαιρετικά ανήσυχοι, σταματήστε και πάρτε μια ανάσα πριν μιλήσετε με το παιδί σας.
- **Μιλήστε απλά.** Η πανδημία, οι σχετικοί περιορισμοί για τη δημόσια υγεία και οι περιπτώσεις ρατσισμού, καταπίεσης και απώλειας, μπορεί να προκαλούν συναισθηματική φόρτιση και σύγχυση. Παρέχονται πολλές πληροφορίες ταυτόχρονα. Μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας κάνοντας τα πράγματα πιο απλά και εστιάζοντας στα σημεία που είναι πιο σημαντικά για εκείνο. Για παράδειγμα, υπενθυμίζοντάς του ότι είναι ασφαλής, εξηγώντας ότι οι περιορισμοί συμβαίνουν για να προστατεύσουμε τους εαυτούς μας και άλλους στην κοινότητα από τον ιό, λέγοντάς του ότι πλένοντας τακτικά τα χέρια του και φορώντας τη μάσκα του, βοηθά όλους τους υπόλοιπους κ.λπ. Η χρήση εκφράσεων που θα το



βοηθήσει να κατανοήσει την κατάσταση, που μπορείτε να επαναλάβετε με ήρεμους τρόπους, μπορεί να βοηθήσει.

- **Ακούστε.** Αφήστε το παιδί σας να μιλήσει για το πώς αισθάνεται. Αναγνωρίστε τα συναισθήματά του και βοηθήστε το να τα χαρακτηρίσει. Μπορείτε να πείτε: «*Ναι, καταλαβαίνω ότι ανησυχείς*» ή «*είναι εντάξει να θυμώνεις που δεν μπορείς να δεις τη γιαγιά αυτή τη στιγμή*». Ορισμένα παιδιά μπορεί να μην μιλούν εύκολα για τα συναισθήματά τους ή να έχουν το λεξιλόγιο για να εντοπίσουν και να επισημάνουν διαφορετικά συναισθήματα. Εάν παρατηρήσετε διαφορετική συμπεριφορά, μπορείτε να πείτε: «*Αναρωπιέμαι μήπως σε απασχολεί κάτι ή εάν είσαι λυπημένος;*» και, «*τι θα σε έκανε να νιώσεις καλύτερα;*»
- **Διατηρήστε τις πληροφορίες κατάλληλες για την ηλικία του παιδιού.** Απαντήστε στις ερωτήσεις του παιδιού σας σχετικά με την πανδημία και τους σχετικούς περιορισμούς για τη δημόσια υγεία όσο το δυνατόν πιο ουσιαστικά, αλλά διατηρήστε τις απαντήσεις κατάλληλες για την ηλικία του. Ανατρέξτε στην ενότητα [Πρόσθετοι πόροι](#) παρακάτω για συνδέσμους προς πηγές πληροφοριών σχετικά με τη λοίμωξη COVID-19. Ελέγξτε τις κοινοποιήσεις του σχολικού σας συμβουλίου για να μάθετε σχετικά με τα πρωτόκολλα και τις διαδικασίες ασφαλείας στο σχολείο.
- **Περιορίστε την έκθεση.** Αποφεύγετε να ακούτε ή να παρακολουθείτε ειδήσεις σχετικά με την πανδημία με μικρά παιδιά τριγύρω. Αποφεύγετε να συζητάτε με ενήλικες για τις δικές σας ανησυχίες μπροστά στα παιδιά. Ενθαρρύνετε τα μεγαλύτερα παιδιά να προσέχουν τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και να κάνουν διαλείμματα από αυτά. Βοηθήστε τα να αντιμετωπίζουν με κριτικό πνεύμα αυτό που διαβάζουν στο διαδίκτυο, διαχωρίζοντας τους μύθους από την αλήθεια.
- **Προσπαθήστε να κρατήσετε μια ευέλικτη καθημερινότητα για το παιδί σας.** Κατά τη διδασκαλία από το σπίτι, πολλές οικογένειες χρησιμοποιούσαν ένα κανονικό, αλλά χαλαρό, χρονοδιάγραμμα για το ξύπνημα και τον ύπνο και ίσως για γεύματα και σνακ. Μπορεί να έχετε δημιουργήσει έναν ρυθμό και να έχετε καταλάβει τι λειτούργησε για την οικογένεια ή το νοικοκυριό σας και τι όχι. Αυτή τη σχολική χρονιά, μπορείτε να αξιοποιήσετε αυτά τα συμπεράσματά σας για να αξιοποιήσετε στο έπακρο ό,τι πρόκειται να ακολουθήσει.
- **Επιδείξτε υπομονή και κατανόηση.** Μπορεί να παρατηρήσετε αλλαγές συμπεριφοράς στο παιδί σας κατά τη διάρκεια πιο αγχωτικών περιόδων που σχετίζονται με την πανδημία ή άλλα πράγματα. Τα παιδιά αντιδρούν διαφορετικά στις αλλαγές στη ρουτίνα και στο άγχος. Μπορεί να απογοητευτούν πιο εύκολα, ή να γίνονται πιο συναισθηματικά, ή να ασχοληθούν με πράγματα που έκαναν σε πολύ νεότερη ηλικία. Προσπαθήστε να έχετε κατανόηση με το παιδί σας, καθώς μπορεί να χρειάζεται περισσότερη σιγουριά και ηρεμία κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου.



Για τους εφήβους, εκτός από αρκετές από τις παραπάνω συμβουλές, τα ακόλουθα μπορεί να είναι χρήσιμα:

- **Επιδείξτε υπομονή και κατανόηση.** Θυμηθείτε όταν ήσασταν έφηβοι και πόσο σημαντικοί ήταν οι κοινωνικοί σας δεσμοί (και πιθανότατα εξακολουθούν να είναι!). Οι έφηβοι έχουν λιγότερες κοινωνικές επαφές και ακυρωμένες εκδηλώσεις. Αυτό μπορεί να προκαλεί αναστάτωση. Προσπαθήστε να επιδείξετε υπομονή και κατανόηση – προσπαθήστε να μην υποτιμάτε τα συναισθήματά τους. Αντ' αυτού, ακούστε, επιβεβαιώστε και δείξτε συμπόνια.
- **Ενθαρρύνετε την ισορροπία.** Ορισμένοι έφηβοι μπορεί να στραφούν σε πλατφόρμες μετάδοσης ρών, μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή παιχνίδια ως αντιπερισπασμό από την καθημερινή πραγματικότητα της πανδημίας—αυτό είναι αναμενόμενο και μπορεί επίσης να διαπιστώσετε ότι και εσείς αναζητάτε περισπασμούς. Οι έφηβοι μπορεί επίσης να ανησυχούν αρκετά για τις σχολικές επιδόσεις και μπορεί να αφιερώνουν επιπλέον χρόνο στην ηλεκτρονική εκμάθηση υπολογιστή ή την ολοκλήρωση εργασιών. Ωστόσο, η αφιέρωση υπερβολικού χρόνου στην οθόνη μπορεί να έχει αρνητικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία. Τα διαλείμματα είναι χρήσιμα. Προσπαθήστε να ενθαρρύνετε τις τακτικές συνήθειες ύπνου, την καλή διατροφή και τον χρόνο σε εξωτερικούς χώρους, όταν αυτό είναι δυνατόν. Θα μπορούσατε να καλέσετε τον έφηβο να βγει έξω για καθημερινές βόλτες μαζί σας, να τον ενθαρρύνετε να παίζετε επιτραπέζια παιχνίδια ή να μαγειρεύετε μαζί. Η εξισορρόπηση του χρόνου που αφιερώνει μπροστά στην οθόνη με άλλες δραστηριότητες βοηθά στην ευεξία. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο φύλλο πληροφοριών [Βοηθήστε το παιδί σας να διαχειριστεί την ψηφιακή τεχνολογία](#).
- **Κάντε ένα διάλειμμα πριν μιλήσετε.** Με τόση ειδησεογραφική κάλυψη και συζήτηση για τη λοίμωξη COVID-19, και άλλα ανησυχητικά γεγονότα που σχετίζονται με ρατσισμό και καταπίεση, τα οποία δημιουργούν δύσκολα συναισθήματα, η υπερβολική έκθεση είναι πολύ πιθανή. Μπορείτε να κάνετε ένα διάλειμμα και να μην συζητάτε την κατάσταση μπροστά του. Ταυτόχρονα, είναι σημαντικό να δημιουργηθούν ευκαιρίες για προβληματισμό και επεξεργασία των γεγονότων που εξελίσσονται γύρω του. Για παράδειγμα, πολλές οικογένειες/νοικοκυριά έχουν αφιερώσει χρόνο για να σκεφτούν τους ανώνυμους τάφους των παιδιών που βρίσκονται έξω από τα οικοτροφεία στον Καναδά, καθώς και το τραύμα και τη θλίψη που σχετίζονται με αυτό. Όταν ο έφηβός σας θέτει θέματα που τον απασχολούν, δημιουργήστε τον χώρο για να εξερευνήσει τις σκέψεις και τα συναισθήματά του και προσφέρετε λόγια υποστήριξης επικυρώνοντας τα συναισθήματά του.
- **Ακούστε και προσφέρετε σιγουριά όποτε μπορείτε.** Ορισμένοι έφηβοι μπορεί να ανησυχούν για την υγεία των φίλων και των μελών της οικογένειάς τους, για την εξάπλωση της πανδημίας σε τοπικό και παγκόσμιο επίπεδο ή για τις χαμένες ώρες μαθημάτων και τη δυνατότητα να αναπληρώσουν τα μαθήματα. Εάν σας εκφράζουν ανησυχίες, ακούστε τις ανησυχίες τους και προσπαθήστε να τους καθησυχάσετε. Μπορείτε να μιλήσετε για τον τρόπο με τον οποίο εφαρμόζονται



μέτρα για τη διατήρηση της ασφάλειας των ανθρώπων, πώς έχετε προετοιμαστεί ως οικογένεια/νοικοκυριό και πώς η ζωή θα επανέλθει σε μια νέα κανονικότητα. Σχετικά με τους εφήβους που ανησυχούν για τις χαμένες ώρες μαθημάτων και την αναπλήρωσή τους, διαβεβαιώστε τους ότι το προσωπικό του σχολείου καταλαβαίνει και εκτιμά την ανησυχία τους. Πείτε τους ότι θα έρθουν περισσότερες πληροφορίες και θα το αντιμετωπίσετε μαζί.

- **Επιβεβαιώστε τα συναισθήματα του παιδιού σας.** Αντί να προχωρήσετε γρήγορα στην προσπάθεια επίλυσης του προβλήματος, αφήστε χρόνο να ακούσετε μόνο το παιδί σας ώστε να μπορεί να εκφράσει πλήρως τα συναισθήματά του. Ακούστε το και βοηθήστε το να εκφράσει με λόγια τα συναισθήματά του. Για παράδειγμα, εάν ο έφηβός σας βρει τις λέξεις για να πει ότι αισθάνεται θλίψη και μπορεί να πει λίγα λόγια για το τι τον ενοχλεί, μπορείτε να ανταπαντήσετε ως εξής: *«Ναι, αυτό έχει νόημα, φυσικά αισθάνεσαι λύπη αυτή τη στιγμή, γιατί δεν μπορείς να περάσεις χρόνο με τους φίλους σου όπως παλιά, και επειδή αισθάνεσαι εγκλωβισμένος στο σπίτι και έχεις χάσει τόσα πολλά για τα οποία ανυπομονούσες»*. Το να δείξετε ότι καταλαβαίνετε πραγματικά, σας βοηθά να προχωρήσετε ως ομάδα.

### [Ποια είναι τα σημάδια ότι το παιδί ή ο έφηβός μου μπορεί να αντιμετωπίζει θέματα ψυχικής υγείας;](#)

Μερικές φορές οι αλλαγές στη συμπεριφορά ή τα συναισθήματα είναι ένα σημάδι ότι οι μαθητές χρειάζονται περισσότερη υποστήριξη για την ψυχική τους υγεία.

Εδώ είναι μερικά σημάδια που πρέπει να προσέξετε:

- Αλλαγές στη συμπεριφορά ή τα συναισθήματα που φαίνονται δυσανάλογα ακόμη και με τις τρέχουσες συνθήκες (π.χ. εκρήξεις θυμού, καταθλιπτική διάθεση, αίσθηση πανικού).
- Οι αλλαγές διαρκούν το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας, κάθε μέρα.
- Οι αλλαγές διαρκούν για ένα παρατεταμένο χρονικό διάστημα (π.χ. περισσότερο από μία εβδομάδα).
- Οι αλλαγές φαίνεται να παρεμβαίνουν στις σκέψεις, τα συναισθήματα ή την καθημερινή λειτουργία του παιδιού ή του εφήβου – για παράδειγμα, μπορεί να μην κάνει δραστηριότητες που του αρέσουν συνήθως, να κλαίει περισσότερο από το συνηθισμένο ή να μην αλληλεπιδρά μαζί σας όσο συνήθιζε πριν.
- Το παιδί ή ο έφηβος σας λέει ότι αισθάνεται πολύ λυπημένος ή αγχωμένος.
- Εάν το παιδί σας εκφράζει σκέψεις ότι θα βλάψει τον εαυτό του ή επιδιέχεται σε αυτοκτονική συμπεριφορά, ζητήστε αμέσως βοήθεια από έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας (δείτε πρωτόκολλα έκτακτης ανάγκης πάνω και κάτω).
- Μπορεί να θέλετε να ανατρέξετε στο φύλλο πληροφοριών [Παρατηρώντας Ζητήματα ψυχικής υγείας στο παιδί σας](#) ή [ΜΕ ΦΡΟΝΤΙΔΑ – Πώς ξέρετε αν πρέπει να ανησυχείτε για την ψυχική υγεία και ευημερία του παιδιού/εφήβου;](#)



### Πώς υποστηρίζω την ψυχική υγεία του παιδιού μου;

Εάν ανησυχείτε για την ψυχική υγεία του παιδιού σας, το πρώτο βήμα είναι να μιλήσετε με το παιδί ή τον έφηβο. Ακολουθούν μερικές συμβουλές για το [πώς να μιλήσετε στο παιδί ή τον έφηβο](#) όταν αισθάνεστε ότι ανησυχείτε ότι μπορεί να αγωνίζεται με πρόβλημα ψυχικής υγείας.

Αν σας πουν κάτι που σας κάνει να ανησυχείτε (π.χ. σκέψεις αυτοκτονίας, συντριπτικό άγχος, αυτοτραυματική συμπεριφορά όπως το κόψιμο) καθησυχάστε το παιδί σας ότι είστε χαρούμενοι που σας το είπε και θα το βοηθήσετε να βρει τον κατάλληλο επαγγελματία για να μιλήσει και θα είστε εκεί για αυτό καθ' όλη τη διάρκεια της διαδρομής.

Το Κέντρο Παιδικής Ψυχικής Υγείας του Οντάριο έχει ετοιμάσει [συμβουλές για το πώς να μιλήσετε σε παιδιά που έχουν άγχος για τη λοίμωξη COVID-19](#).

### Πώς μπορώ να αποκτήσω πρόσβαση σε βοήθεια για την ψυχική υγεία του παιδιού μου ή του εφήβου;

Εάν εσείς ή το παιδί ή ο έφηβός σας αντιμετωπίζετε έκτακτη ανάγκη ψυχικής υγείας, καλέστε ασθενοφόρο ή μεταβείτε στην αίθουσα επειγόντων περιστατικών στο τοπικό νοσοκομείο σας.

Κάθε σχολική επιτροπή του Οντάριο έχει έναν Υπεύθυνο Ψυχικής Υγείας, ο οποίος μπορεί να παρέχει πληροφορίες σχετικά με τις τοπικές υπηρεσίες που μπορεί να είναι διαθέσιμες σε εσάς. Μπορείτε να [βρείτε τον Υπεύθυνο Ψυχικής Υγείας στον ιστότοπό μας εδώ](#). Εδώ είναι μερικές άλλες προτάσεις.

- Τα παιδιά και οι έφηβοι μπορούν να μιλήσουν με έναν σύμβουλο όλο το 24ωρο καλώντας την τηλεφωνική γραμμή βοήθειας για παιδιά στο 1-800-668-6868 ή στέλνοντας μηνύματα CONNECT στο 686868.
- Ελέγξτε τον ιστότοπο του τοπικού σχολικού συμβουλίου για να μάθετε εάν προσφέρονται υπηρεσίες ψυχικής υγείας μέσω του σχολικού συμβουλίου κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου.
- Επικοινωνήστε με τον οικογενειακό σας γιατρό για να ρωτήσετε σχετικά με τις τοπικές υπηρεσίες στις οποίες μπορεί να έχετε πρόσβαση.
- Οι υπηρεσίες παιδικής ψυχικής υγείας του Οντάριο είναι ανοιχτές και παρέχουν υποστήριξη σε παιδιά και νέους εικονικά και τηλεφωνικά. Δεν απαιτείται παραπομπή γιατρού και δεν απαιτείται κάρτα OHIP για πρόσβαση στις υπηρεσίες. [Βρείτε ένα Κέντρο παιδικής ψυχικής υγείας στην κοινότητά σας](#).
- Η [γραμμή βοήθειας Hope for Wellness](#)(1-855-242-3310) προσφέρει συμβουλευτική ψυχικής υγείας και παρέμβαση σε κρίσεις σε όλους τους αυτόχθονες πληθυσμούς σε όλο τον Καναδά.



- Το Métis Nation of Ontario (MNO) προσφέρει [24ωρη γραμμή κρίσης ψυχικής υγείας και εθισμών](#) με πολιτισμικά συγκεκριμένη υποστήριξη ψυχικής υγείας και εθισμού για ενήλικες, νέους και οικογένειες στο Οντάριο, τόσο στα αγγλικά όσο και στα γαλλικά, καλέστε: 1-877-767-7572.
- Το Πρόγραμμα υποστήριξης ψυχικής υγείας για ινδιάνικα οικοτροφεία (Indian Residential Schools Resolution Health Support Program) έχει μια εθνική γραμμή κρίσης για ινδιάνικα οικοτροφεία (1-866-925-4419) που παρέχει άμεση συναισθηματική υποστήριξη σε πρώην μαθητές ινδιάνικων οικοτροφείων. Διατίθεται 24 ώρες την ημέρα, 7 ημέρες την εβδομάδα.
- [Γραμμή βοήθειας για έγχρωμους νέους](#) (416-285-9944 ή χωρίς χρέωση στο 1-833-294-8650)
- [Η γραμμή βοήθειας για ΛΟΑΤΚΙ LGBT YouthLine](#) (αποστολή μηνυμάτων στο 647-694-4275) προσφέρει εμπιστευτική και μη επικριτική υποστήριξη από ομοτίμους μέσω τηλεφώνου, μηνυμάτων και υπηρεσιών συνομιλίας.
- [Γραμμή βοήθειας για διεμφυλικά άτομα \(Trans Lifeline\)](#) (877-330-6366)
- Χρησιμοποιήστε το [Ontario 211](#) για να αναζητήσετε τις διαθέσιμες υπηρεσίες στην περιοχή σας.
- Δοκιμάστε την τηλεφωνική γραμμή βοήθειας για παιδιά [Kids' Help Phone Resources Around Me](#).
- Πρόσθετες [Υπηρεσίες υποστήριξης ψυχικής υγείας για γηγενείς μαθητές](#)

