لەکاتی پەتای جیهانی چۆن یارمەتی تەندرووستی میشکی منداڵەکەت دەدەیت

لە کاتی گۆڕانکاری و ئاڵەنگاریەکاندا، لەوانەیە نیگەرانی تەندرووستی و کامەرانی مێشکی منداڵەکەت بیت، بەتایبەت کاتێک پەتاکە بە درێژایی کات بەردەوام دەبێت. زۆرێک لە منداڵان و گەنجان هەوڵیانداوە خۆیان لەگەڵ سەرجەم ئەو گۆڕانکاریانەدا بگونجێنن کەوا لە ماوەی چەند مانگی رابردوودا روویانداوە بەهۆی کۆڤید-19. بۆیە، دەشێت تێبینی ئەوەت کردبێت لە کاتێکەوە بۆ کاتێکی ترمنداڵ یان هەرزەکارەکەت دەشێت نیگەران، غەمبار، تەنها یان بێئارام بێت. لەوانەیە نیگەران بن یان تورەبن لەکاتێکدا چالاکیە عادەتیەکان دەوەستێنرێن یان لەوانەیە بێ ئومێدبن لەو شتانەی کە ماوەیەکی زۆر بۆی لە چاوەروانیدابوون. زۆرێک لە قوتابیان نیگەرانن لەوەی لەوانەیە زۆرێک لە چالاکیە گرنگەکانی قوتابخانەیان لە دەست چووبێت و هەست بە بێتاقەتی بکەن لەوەی کە ئەمساڵ دەبێت لە قوتابخانە چی روودبدات. سەرجەم ئەو هەستانە لەم ساتە نادیارە دەشێت پێشبینی بکرێن.

هەروەها دەزانین کەوا هەندێک لە قوتابیان و خێزانەکانیان/سەرپەرشتیکاریانیان رووبەرووی ئەزموونێکی سەختی زۆر و لەدەستدان بوونەتەوە بە درێژایی ماوەی پەتاکە. بەم شێوەیە منداڵەکەت یان نەوجەوانەکەت ئەرکی زیاتری لەسەرە لەئەستۆی بگرێ بە بەراورد بەوانی تر، هەروەها تۆش دەتەوێت بزانیت ئایا باشن.

چۆن دەتوانی یارمەتی منداڵەکەت یان نەوجەوانەکەت بدەیت تاوەکو تەندرووستی مێشکیان باش بێت لەکاتێکدا پەتاکە بەردەوامی هەیە؟ چۆن دەزانی ئەگەر منداڵەکەت یان نەوجەوانەکەت کێشەی تەندرووستی میشکی هەبێت کە پێویستی بە یارمەتی زیاترە؟ لەلای خوارەوە هەندێک وەلاممان بۆ ئەو پرسیارانە ئامادەکردووە.

لە باری لەناکاودا

هەندێکجار دەشێت پێویستیت بە یارمەتی بێت. ئەگەر تۆ یان کەسێک کە دەیناسی کێشەی تەندرووستی مێشکی بۆ درووستبوو یان بەکارهێنانی مادەی هۆشبەر بووە، پەیوەندی بە هێلی فەیرانەکان، یان پەیوەندی بە ئۆتۆمبێلی فریاکەوتن بکە، یان برۆ بۆ ژووری فریاکەوتن لە نەخۆشخانەی ناوچەکەت. تەنانەت لەم کاتە نالەبارانەدا، گرنگە یارمەتی راستەوخۆ بەدەستبهێنیت کە پێویستتە. خەلکانێک هەن کە ئامادەن و بەردەستن بۆ یارمەتیدان.

تێبینی: ئەگەر سەردانی ژووری فریاکەوتن بکەیت، پێویستە ئامادەبیت بۆ بەشداریکردن لە "پشکنینی چالاک" بۆ کۆڤید-19 وەکو ستاندەری پرۆتۆکۆل لە کاتی ئێستادا. هەروەها داوات لێدەکرێت دەمامک ببەستیت. هەوڵ بدە ئارام بیت بەجۆرێک وابزانە کەوا کردارێکی ستاندەرە و نمونەیەکە کەوا چۆن پیشەوەرانی چاودێری هاوکاری پێشەکش دەکەن.

ئەگەر دلنیانیت و دۆخەکە لەناکاوە، یان تەنها دەتەوێ باسی دۆخەکە بکەیت، هەوڵبدە پەیوەندی بە Telehealth Ontario بکەیت لەرێگەی 18667970000، یان هێلی تەنگانە یاخود تیمی گەرۆکی قەیرانەکان لە ناوچەکەت. تەماشای لیستی خوارەوە بکە بۆ ژمارەی پەیوەندی زیاتر.

تەوەرەی سەرچاوەکانی تەندرووستی مێشکی تایبەت بە گەنجان

هاوبەشیمان هەیە لەگەڵ Jack.org و Kids Help Phone بۆ درووستکردنی تەوەرەی ئۆنلاینی کۆڤید-19 تایبەت بە سەرچاوەی تەندرووستی مێشکی گەنجان بۆ یارمەتیدانی گەنجان تاوەکو ئاگاداری خۆیان و یەکتربن. تکایە بەشێوەیەکی بەرفراوان لەگەڵ گەنجانی ژیانت هاوبەشی بکە.

School Mental Health Ontario
Santé mentale en milieu scolaire Ontario

چۆن دەتوانم منداڵەکەم یان نەوجەوانەکەم بە تەندرووستیەکی باش بهێڵمەوە لەکاتی پەتای کۆڤید-19؟

وەکو دایک و باوک/سەرپەرشتیار و ئەندامێکی خێزان، باشترین شت کە بتوانین بیکەین بریتییە لە بەردەوامیدان بە گفتوگۆکردن لەگەڵ منداڵەکان و نەواجەوانەکانمان و ئارامی و تێگەیشتنمان هەبێت.

ئەم رێنماییانەی لای خوارەوەمان ئامادەکردووە تاوەکو هەندێک بیرۆکەت پێبدەین بۆ ئەوەی لە مێشکت بمێنێتەوە. بەدڵنیاییەوە، تۆ منداڵەکەت لە هەمووان باشتر دەناسی، بۆیە ئەم رێنماییانە بەپێی دۆخی خێزانەکەت/ماڵەوەت رەچاو بکە.

بۆ منداڵانی بچووکتر

- **هێمن بە.** منداڵەکان تەماشای کاردانەوەمان دەکەن لەبەرامبەر دۆخە پڕفشارەکان. لەبیرت بێت کاتێک ئارام دەگریت، ئەوە یارمەتی منداڵەکەت دەدەیت بە ئارامی بمێنێتەوە. بیر لەو رێگایانە بکەوە کە دەتوانی مامەڵە لەگەڵ ئەو فشارانەدا بکەیت کە دەشێت هەڵتگرتبێت (قسەکردن لەگەڵ هاورێکانت یان کەسانی بەتەمەنتر، پیاسەکردن، جەختکردنەوە لە سوپاسگوزاری، هتد.) تاوەکو بە باشترین شێوە دەرکەویت لەهاوکاریکردنی منداڵەکانتدا. ئەگەر هەست بە سەرقاڵی یان نیگەرانی زۆر قوڵ دەکەیت، بوەستە و هەناسەیەک بدە بەر لەوەی قسە لەگەڵ منداڵەکەتدا بکەیت.
- **بە سادەیی سەیری بکە.** پەتاکە، رێوشوێنەکانی تایبەت بە پاراستنی تەندروستی گشتی، و نمونەکانی وەکو نەژادپەرستی، چەوسانەوە و یان لەدەستدان دەکرێت هەستی سەرقاڵی و ئاڵۆزیت بۆ دروست بکات. زۆر زانیاری هەیە کە دەستبەجێ بۆمان دێت. دەتوانی یارمەتی منداڵەکەت بدەیت لەرێگەی کورتکردنەوەی بۆ چەند بەشێک کە بتوانرێت زاڵبێت بەسەریدا و جەخت لەسەر ئەو شتانە بکاتەوە کەوا گرنگی زیاتریان هەیە بۆیان. بۆ نمونە، بیرخستنەوەیان کەوا سەلامەتن، روونکردنەوە بۆیان کەوا هەڵوەشاندنەوە روودەدات تاوەکو یارمەتی ئەوان و کەسانی نێو کۆمەڵگە بدات لە ڤایرۆسەکە پارێزراوبن، پێیان بوترێت کەوا لەرێگەی شوشتنی دەستەکانیان بە بەردەوامی و بەستنی دەمامک یارمەتی هەمووان دەدەن، هتد. بوونی هەندێک شێوازی قسەکردن کە یارمەتیان بدات لە دۆخەکە تێبگەن، تاوەکو بتوانیت بەرێگەیەکی هێمن دووبارەی بکەیتەوە، دەکرێت هاوکاربێت.
- **گوێبگرە.** رێگە بە منداڵەکەت بدە کە باسی هەستەکانی بکات. لە سۆزەکانیان تێبگە و یارمەتیان بدە دەستنیشانیان بکەن. دەتوانی بڵێی، "بەڵێ، دەتوانم پێت بڵێم کە هەست بە نیگەرانی دەکەیت" یان "ئاساییە هەست بە تورەیی بکەیت کە لەئێستادا ناتوانی داپیرت ببینی." هەندێک لە منداڵەکان لەوانەیە بە ئاسانی قسە لەسەر هەستەکانیان نەکەن یان وشەی پێویستیان نەبێت تاوەکو هەستەکانیان دەستنیشان بکەن و ئاماژەی پێبکەن. ئەگەر تێبینی مامەڵەی جیاوازت کرد، دەتوانی بڵێی. *"دەمەوێ بزانم ئەگەر هەست بە نیگەرانی دەکەیت، یان غەمباریت؟" هەروەها "چ شتێک یارمەتیت دەدات هەست بە باشتر بوون بکەیت؟"*
- **زانیاریەکان بەپێی گونجانی تەمەن بەکاربێنە.** وەڵامی پرسیارەکانی منداڵەکەت بدەوە دەربارەی پەتا جیهانیەکە و رێوشوێنەکانی تەندروستی گشتی بە درووستی تا دەتوانی بەڵام وەڵامەکانت با بەپێی تەمەن گونجاوبێت. تەماشای [بەشی سەرچاوە زیادەکان] بکە لەلای خوارەوە بۆ لینکی سەرچاوەی زانیاریە راستەقینەکان دەربارەی کۆڤید-19. تەماشای بۆردی ئاگادارکردنەوەی قوتابخانەکەت بکە تاوەکو زانیاری دەربارەی پرۆتۆکۆڵی سەلامەتی و رێوشوێنەکانی قوتابخانە وەربگریت.
- **بەرکەوتن سنوردار بکە.** خۆت بە دوور بگرە لە گوێگرتن یان تەماشاکردنی هەواڵ دەربارەی پەتای جیهانی لەگەڵ منداڵانی تەمەن بچوک کە لە چواردەورتن. خۆت بەدوور بگرە لە قسەکردن لەسەر نیگەرانیەکانت لە بەردەم منداڵان. هانی منداڵانی تەمەن گەورە بدە تاوەکو ئاگاداری بەکارهێنانی تۆرە کۆمەڵایەتیەکانیان بن و پشویەک بدەن. یارمەتیان بدە تاوەکو رەخنەگرانە بیربکەنەوە دەربارەی ئەو شتانەی دەیخوێننەوە لەرێگەی ئۆنلاین، با ئەفسانە و راستیەکان لەیەکتری جیابکەنەوە.
- **هەوڵبدە نەرمیەک لە رۆتینەکانتدا هەبێت بۆ منداڵەکەت.** لەکاتی فێربوون لەماڵەوە، زۆرێک لە خێزانەکان کاتێکی ئاسایی بەڵام بە ئیسراحەتیان داناوە بۆ پیاسەکردن و خەوتن، و بەهەمان شێوە بۆ ژەمەکان و سوکەژەمەکان. لەوانەیە ریتمێکت دروستکردبێت و ئەو شتانەت بۆ دەرکەوتبێت کە بۆ خێزانەکەت و ماڵەوەت بەکاردێت، هەروەها ئەو شتانەی بەکارنایەت. بۆ ئەم ساڵی قوتابخانە، دەتوانی پشت بەو شتانە ببەستی بۆ زۆربەی ئەو شتانەی کە دوواتر دێنەپێشت.
- **ئارامبە و تێبگە.** لەوانەیە تێبینی گۆڕانکاری لە رەفتاری منداڵەکەت بکەیت لەکاتە پڕ فشارەکاندا کە پەیوەندی بە پەتا یان هەستەکانی ترەوە هەیە. منداڵەکان بەجۆرێکی جیاواز کاردانەوەیان بۆ گۆڕانکاری لە رۆتین و فشاردا دەبێت. لەوانەیە زۆر بە

ئاسانی بشێوێن، یان زیاتر سۆزدارین، یان ئەو کارانە بکەن کە بە تەمەنێکی بچوکترەوە ئەنجامیان دەدا. هەوڵبدە لەگەڵ منداڵەکەتدا ڕوونتربیت، لەبەر ئەوەی لەوانەیە تەنها پێویستیان بەوە بێت دووبارە دڵنیا بکرێنەوە و ئارامبن لەم کاتەدا.

بۆ نەوجەوانان، لەگەڵ ئەو ژمارە ڕێنماییەی سەرەوە، ئەمانەی لای خوارەوەش دەشێت یارمەتیدەربن:

- **ئارامبە و تێبگە.** بیر لەوکاتانە بکەوە کەوا منداڵ بووی و پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان چەندە گرنگ بوون بۆت (دەکرێت ئێستاش هەر وابێت!). نەوجەوانان پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکانیان کەمتر بووەتەوە و بۆنەکانیان هەڵوەشاوەتەوە. ئەمەش دەشێت بێتاقەتیان بکات. هەوڵ بدە ئارام بگریت و تێبگەیت – هەوڵبدە هەستەکانیان کەمنەکەیتەوە. لەجیاتی ئەوە، گوێبگرە، دڵنیایان بکەوە، بەخشندەیی دەربڕە.
- **هانی هاوسەنگی بدە.** هەندێک لە نەوجەوانان لەوانەیە حەزیان لە پلاتفۆرمەکانی ئۆنلاین، تۆرە کۆمەڵایەتیەکان، یان یاریکردن بێت وەکو بەشێک لەو دابرانەی کە ڕۆژ بە ڕۆژ بەهۆی ڕاستی پەتاکە درووست بووە – ئەمە چاوەڕوانکراوە و دەشێت تۆش هەوڵبدەیت خۆت سەرقاڵ بکەیت. هەروەها دەشێت نەوجەوانان هەست بە نیگەرانیەکی زۆر بکەن سەبارەت بە ئاستیان لە قوتابخانە و لەوانەیە کاتێکی زیاتر لەسەر فێرکاری کۆمپیوتەر و ئۆنلاین بەسەر بەرن یان کارەکانیان تەواو بکەن. بەڵام، بەسەربردنی کاتێکی زۆر لەسەر شاشە دەکرێت کاریگەری خراپی لەسەر تەندرووستی مێشک هەبێت. پشوو وەرگرتن دەکرێت یارمەتیدەر بێت. هەوڵبدە خەوت چاکبکەیت، خواردنی باش بخۆی، هەروەها هەرکاتێک گونجا چەند کاتێک لەدەرەوە بەسەر ببەیت. دەتوانی بانگهێشتی منداڵەکەت بکەیت بۆ پیاسەی ڕۆژانە لەگەڵ خۆتدا، هانی بدە تاوەکو یاری بۆرد بکات، یان پێکەوە خواردن درووست بکەن. هاوسەنگی لەنێوان بەسەربردنی کاتەکان لەسەر شاشە و چالاکیەکانی تر یارمەتی تەندرووستی دەدات. بۆ زانیاری زیاتر تکایە تەماشای لاپەڕەی زانیاری بکە [یارمەتیدانی منداڵەکەت بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ تەکنەلۆژیای دیجیتاڵی].
- **بەرلەوەی قسە بکەیت بووەستە.** لەگەڵ هەواڵی زۆر دەربارەی کۆڤید-19 و ڕووداوە نەخوازراوەکانی تر کە پەیوەندی بە نەژادپەرستی و چەوساندنەوە هەیە دەبێتەهۆی بەرزکردنەوەی سۆزەکان، بەرکەوتنی زیاتر دەشێت ڕوو بدات. دەتوانیت پشوویەک وەربگریت بۆ نەوجەوانەکەت لەرێگەی گەنگەشەنەکردنی بارودۆخەکانی بەردەمیان. لەهەمان کاتدا، گرنگە کەوا دەرفەت برەخسێنیت بۆ ئەندێشەکردن و تێگەیشتن لە ڕووداوەکان کە لە دەوروبەریان ڕوودەدەن. بۆ نمونە، زۆرێک لە خێزانەکان/ماڵباتەکان کاتی خۆیان بۆ قسەکردن لەسەر ناخۆشیە ی ناونیشانەکانی منداڵان لە دەرەوەی قوتابخانەکانی کەنەدا بەسەر دەبەن، لەگەڵ شڵەژانی دەروونی و ناخۆشیە پەیوەستەکان بەمە. کاتێک منداڵەکەت نیگەرانیەکانیان پێدەگەیەنێت، دەرفەتێکیان بۆ برەخسێنە تاوەکو بیر و هەستەکانیان بدۆزنەوە، و لەرێگەی وشەکانەوە یارمەتیان بدە تاوەکو لە هەستەکانیان دڵنیابنەوە.
- **گوێبگرە و هەرکات توانیت دڵنیایی ببەخشە.** دەشێت هەندێک لە منداڵان نیگەرانی تەندرووستی هاوڕێکانیان یان ئەندامانی خێزانەکانیان بن، سەبارەت بە بڵاوبوونەوەی پەتاکە لەناوخۆ و لە دوونیادا، یان دەربارەی لەدەستدانی کاتی قوتابخانە و تواناکانیان بۆ تەواوکردنی کۆرسەکان. ئەگەر نیگەرانیەکانیان بۆ تۆ دەربڕی، گوێ لە نیگەرانیەکانیان بگرە و دڵنیای پێ ببەخشە. دەتوانی دەربارەی ئەو ڕێوشوێنانەی خۆپارێزی قسە بکەیت کە گیراونەتەبەر بۆ پاراستنی سەلامەتیان، هەروەها چۆن خۆتان ئامادەکردووە وەکو خێزان/ماڵەوە، و چۆن ژیان دەگەڕێتەوە دۆخێکی ئاسایی نوێ. بۆ ئەو نەوجەوانانەی کەوا نیگەرانن دەربارەی لەدەستدانی کاتی وانەکانیان و تەواوکردنی کۆرسەکان، دڵنیایان بکەوە کەوا کارمەندانی قوتابخانە لە نیگەرانیەکانیان تێدەگەن و سوپاسیان دەکەن. پێیان بڵێ کەوا زانیاری نوێ دێت و پێکەوە کاری لەسەر دەکەن.
- **دڵنیای هەستەکانی منداڵەکەت بکەوە.** لەجیاتی ئەوەی پەلەبکەیت لەوەی بەخێرایی هەوڵبدەیت کێشەکە چارەسەر بکەیت، کات بە منداڵەکەت بدە تاوەکو بتوانێت بە تەواوی هەستەکانی دەربڕێت. گوێبگرە و یارمەتیان بدە تاوەکو هەستەکانیان بە وشە دەربڕن. بۆ نمونە، ئەگەر نەوجەوانەکەت ئەو وشانەی دۆزیەوە و وتی هەست بە غەمباری دەکات، هەروەها هەندێک شتی وت دەربارەی ئەو شتانەی کە بێزاریان دەکات، دەکرێت لەسەر ئەم بنەمایە چەند وشەیەک دابڕێژیت وەکو "*بەڵێ، ئەمە مانابەخشە، بە دڵنیاییەوە ئێستا هەست بە غەمباری دەکەیت، چونکە ناتوانی لەگەڵ هاوڕێکانت کاتەکەت بەسەر ببەیت بەو جۆرەی کە پێشتر ڕاهاتبوویت، هەروەها لەبەر ئەوەی لەماڵەوە گیرت خواردووە، هەروەها لەبەر ئەوەی زۆر شتت لەدەستداوە کە چاوەڕوانی بوویت.*" نیشاندانی تێگەیشتنت یارمەتیت دەدات وەکو تیمێک بەرەو پێشەوە هەنگاو بنێیت.

[ئەو نیشانانە چین کەوا منداڵ یان نەوجەوانەکەم کێشەی تەندرووستی مێشکیان هەیە؟]

هەندێکجار گۆڕانی ڕەفتار و سۆزەکان نیشانەی ئەوەیە کە قوتابیەکان پێویستیان بە یارمەتی زیاترە سەبارەت بە تەندرووستی مێشکیان.

ئەمانە هەندێک لەو نیشانانەیە کە بەدوایدا بگەڕێیت:

- گۆڕان لە ڕەفتار یان سۆز کە پێدەچێت زیاتر لە ئاستی خۆی بێت تەنانەت لەم دۆخەی ئێستا (بۆنمونە تەقینەوەی تورەیی، میزاجی خەماوی، هەستکردن بە شلەژان).
- گۆڕانکاریەکان زۆربەی ڕۆژەکە دەگرێتەوە، هەموو ڕۆژێک.
- گۆڕانکاریەکان ماوەیەکی درێژ دەخایەنێت (بۆنمونە زیاتر لە هەفتەیەک).
- پێدەچێت گۆڕانکاریەکان پەیوەست بێت بە بۆچوون و هەست یان کاری ڕۆژانەی منداڵەکەت یان نەوجەوانەکەت – بۆ نمونە، لەوانەیە ئەو چالاکیانە ئەنجام نەدەن کە عادەتەن چێژی لێوەردەگرن، یان ئەوەندە پەیوەندیت لەگەڵدا نەبەستن بەو شێوە زۆرەی کە خوویان پێوەگرتووە.
- منداڵەکەت یان نەوجەوانەکەت پێت دەڵێت کە هەست بە بێتاقەتی یان غەمباری دەکات.
- ئەگەر منداڵەکەت هەستێکی دەربری کە ئازاری خۆی پێبدات یان ڕەفتاری خۆکوشتن ئەنجام بدات، یەکسەر لەرێگەی پسپۆرانی تەندروستی مێشکەوە بەدووای چارەسەری تەندرووستی مێشکدا بگەرێ (لەلای سەرەوە و لەلای خوارەوە تەماشای پرۆتۆکۆڵی فریاگوزاری بکە).
- لەوانەیە بتەوێت پێداچوونەوە بە لاپەرەی زانیاریەکان بکەیت لە Noticing Mental Health Concerns for Your Child یان WITH CARE – چۆن دەزانی ئەگەر پێویست بکات نیگەرانی تەندرووستی مێشک و باشی منداڵەکەت بیت؟

چۆن یارمەتی منداڵەکەم بدەم پەیوەست بە تەندرووستی مێشکیان؟

ئەگەر نیگەرانی تەندرووستی مێشکی منداڵەکەتی، یەکەم هەنگاو بریتییە لە قسەکردن لەگەڵ منداڵەکەت یان نەوجەوانەکەت. ئەمە چەند ڕێنماییەکە چۆن قسە لەگەڵ منداڵەکەت یان نەوجەوانەکەت بکەیت کاتێک هەست بە نیگەرانی دەکەیت دەشێت دوچاری کێشەی تەندرووستی مێشک ببنەوە.

ئەگەر هەموو ئەو شتانەیان پێوتی کە نیگەرانت دەکەن (بۆنمونە، بیرکردنەوە لە خۆکوشتن، کەڵەکەبوونی دەردەسەری، ڕەفتاری ئازاردانی خودی وەکو برین) منداڵەکەت دلنیابکەوە کەوا دلخۆشی ئاگاداریان کردوویتەوە و تۆش هاوکاریان دەکەیت لە دۆزینەوەی کەسێکی پسپۆری ڕاستەقینە تاوەکو بتوانی قسەی لەگەڵدا بکەیت، هەروەها لەتەواوی گەشتەکەتدا لەوێ دەبیت لەگەڵیان.

Children's Mental Health Ontario ڕێنمایی قسەکردن لەگەڵ منداڵان تایبەت بە کۆڤید-19 ئامادەکردووە.

چۆن دەتوانم یارمەتی تەندرووستی مێشک بۆ منداڵەکەم یان نەوجەوانەکەم بەدەستبهێنم؟

ئەگەر تۆ، منداڵەکەت یان نەوجەوانەکەت دووچاری دۆخی فریاگوزاری تەندرووستی مێشک هاتوون، پەیوەندی بە ئۆتۆمبێلی فریاکەوتن بکە یان برۆ ژووری فریاکەوتن لە نەخۆشخانەی ناوچەکەت.

بۆردی سەرجەم قوتابخانەکانی ئۆنتاریۆ، Mental Health Leader هەیە کە دەتوانێت زانیاری دەربارەی خزمەتگوزاریە نێوخۆییەکان دابین بکات کە دەشێت بۆت بەردەست بێت. دەتوانی لێرەدا Mental Health Leader لەرێگەی ماڵپەرەکەمانەوە بیدۆزیتەوە. ئەمانە چەند پێشنیارێکن.

- منداڵ و نەوجەوانان دەتوانن لەگەڵ ڕاوێژکارەکان 24/7 قسە بکەن لەرێگەی پەیوەندیکردن بە تەلەفۆنی Kids Help Phone لەرێگەی 1-800-668-6868 یان ناردنی نامە بۆ 686868.
- تەماشای ماڵپەری بۆردی قوتابخانەکەت بکە بەمەبەستی ئاشنابوون بە خزمەتگوزاریەکانی تایبەت بە تەندرووستی مێشک کە لەلایەن بۆردی قوتابخانە لە ئێستادا پێشکەش دەکرێت.

- پەیوەندی بە پزیشکی خێزانەکەتەوە بکە بەمەبەستی پرسیارکردن دەربارەی خزمەتگوزاریە ناوخۆییەکان کە دەشێت بتوانیت بەکاریان بهێنیت.
- ئاژانسەکانی Children's Mental Health Ontario کراوەن و یارمەتی پێشکەش بە منداڵ و گەنجان دەکەن لەرێگەی ئۆنلاین و تەلەفۆنەوە. هیچ پسپۆرێکی پزیشکی پێویست نییە و هیچ کارتێکی OHIP پێویست نیە بۆ دەستکەوتنی خزمەتگوزاریەکان. لەشوێنی نیشتەجێبوونت سەنتەری تەندرووستی مێشکی منداڵ Children's Mental Health Centre بدۆزەوە.
- هێڵی پەیوەندی The Hope for Wellness Help Line (18552423310) راوێژکاری تەندرووستی مێشک و کارکردن لە قەیرانەکان پێشکەش دەکات بۆ سەرجەم هاوڵاتیانی رەسەنی کەنەدی.
- (The Métis Nation of Ontario (MNO 24- hour Mental Health and Addictions Crisis Line پێشکەش دەکات لەرێگەی تەندرووستی مێشکی تایبەت بە کلتورێکی دیاریکراو و یارمەتی خووپێوەگرتن بۆ نەوجەوانان، گەنجان و خێزانەکانی ئۆنتاریۆ بە زمانی ئینگلیزی و فەرەنسی، تکایە پەیوەندی بکە لەرێگەی ژمارە تەلەفۆنی: 18777677572.
- پرۆگرامی The Indian Residential Schools Resolution Health Support Program هێڵی قەیرانەکانی National Indian Residential Schools Crisis Line (1-866-925-4419) لەخۆدەگرێت کە قوتابیانی پێشووی Indian Residential Schoolن. 24 کاتژمێری رۆ1، 7 رۆژ لە هەفتەیەکدا بەردەستە.
- The Black Youth Helpline (4162859944 یان هێڵی پەیوەندی بێبەرامبەر 18332948650)
- LGBT YouthLine (کورتەنامە 6476944275) یارمەتی نهێنی و بێرەخنەگرتن لەرێگەی تەلەفۆن، تێکست و خزمەتگوزاری چاتەوە پێشکەش دەکات.
- Trans Lifeline (8773306366)
- بۆ تەماشاکردنی ئەو خزمەتگوزاریانەی کەواڵە ناوچەکەت بەردەستە ئەمە 211 Ontario بەکاربهێنە.
- Kids' Help Phone Resources Around Me بەکاربهێنە.
- پشتیوانی تەندروستی عەقڵی زیاتر بۆ قوتابیانی رەسەن

School Mental Health Ontario
Santé mentale en milieu scolaire Ontario