

Мы предлагаем групповое обучение по таким вопросам, как:

- Проблемы, возникающие у семей и лиц, которые ухаживают за больными
- Как справиться со стрессом
- Урегулирование конфликтов
- Как пережить горе и утрату

Наш подход:

Мы уделяем основное внимание Вам как человеку. Это включает в себя Ваш язык, культуру и Ваше сообщество. Мы понимаем, что значит иметь травму и плохие воспоминания. Мы поможем Вам использовать и развивать Ваши сильные стороны.

Как получить помощь

Чтобы узнать больше, обратитесь к нам:

1-866-345-0183

905-841-3977

nhwbreferral@cmha-yr.on.ca



Canadian Mental
Health Association
York and South Simcoe
Mental health for all

Funded by:

Financé par :



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada

Здоровье и благополучие новоприбывших

Newcomers' Health and Well-Being



Canadian Mental
Health Association
York and South Simcoe
Mental health for all



Здоровье и благополучие новоприбывших

Вы недавно переехали в Канаду?

Переезд в новую страну и начало новой жизни могут вызывать стресс. А стресс может негативно сказаться на Вашем здоровье и благополучии.

Как Вы себя чувствуете?

- Нервничаете? Грустите? Злитесь? Чувствуете себя беспомощным?
- Вам трудно заснуть?
- Вам трудно заниматься делами?
- Вы страдаете из-за того, что случилось с Вами в прошлом?
- Ваше настроение изменилось?

Мы можем Вам помочь. Мы предоставляем наши услуги бесплатно.

Что мы предлагаем:

- Медицинская помощь, предоставляемая фельдшером; предоставление лекарств, прописанных врачом
- Воспитание сознательного отношения к здоровью и санитарное просвещение
- Поддержка и консультирование
- Помощь в преодолении травм, вызванных событиями в прошлом

