

வழங்குகிறோம்:

- கூடும்பத்தினர் மற்றும் பராமரிப்பு வழங்குநர் சிரமங்கள்
- மன அழுத்தத்துக்கு ஈடா கொடுத்தல்
- மூரண்பாட்டினரை மூடித்து வதைத்தல்
- துயர் மற்றும் இழப்பு ஆகியவற்றை எதிர்கொள்ளல்.

நாம் பின்பற்றும் வழிமுறை:

நாங்கள் உங்களை ஒரு முழுமையான மனிதர் என்ற முறையில் கருதி, உங்கள் மீது கவனம் எடுக்கிறோம். உங்கள் மொழி, கலாச்சாரம் மற்றும் சமூகம் என்ற யாவும் இதில் அடங்கும். கொடுர அனுபவம் மற்றும் துயர்தரும் நினைவுகள் பற்றி நாம் புரிந்து வைத்திருக்கிறோம். உங்கள் வலிமை இயல்புகளை நீங்கள் வளர்த்தெடுக்க நாம் உதவுகிறோம்.

உதவி பெறுவது எப்படி:

இவற்றைப் பற்றி மேலதிக தகவல் பெறுவதற்கு தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:

1-866-345-0183

905-841-3977

nhwreferral@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



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

புதுவரவாளர்களின்
ஆரோக்கியம் மற்றும்
வாழ்க்கைநலம்

Newcomers' Health and Well-Being



புதுவரவாளர்களின் ஆரோக்கியம் மற்றும் வாழ்க்கைநலம்

நீங்கள் கனடாவுக்கு புதுவரவாளராக வந்துள்ள ஒருவரா?

புதிய ஒரு நாட்டுக்கு இடம்பெயர்ந்து புதிதாக ஒரு வாழ்க்கையை ஆரம்பிக்கும் அனுபவம் மன அழுத்தத்தைக் கொடுப்பதாக இருக்கலாம். அது உங்கள் ஆரோக்கியத்தையும் வாழ்க்கைநலத்தையும் பாதிக்கக் கூடும்.

உங்கள் மனவுணர்வு எப்படியாக இருக்கிறது?

- பதட்டம்? சோகம்? கவலை? உதவி அறாந்த நிலை?
- உங்களுக்கு நித்திரை கொள்வது கஷ்டமாக உள்ளதா?
- உங்களுக்கு விடயங்களைச் செய்யும் முடிப்பது கஷ்டமானதாக இருக்கிறதா?
- உங்கள் கடந்த காலத்தில் நிகழ்ந்த சம்பவங்களின் காரணத்தால் நீங்கள் துன்பம் அனுபவிக்கிறீர்களா?
- உங்கள் மனநிலையில் மாற்றம் தோன்றியுள்ளதா?

உங்களுக்கு நாங்கள் உதவமுடியும். நாங்கள் ஓர் இலவச சேவை நடாத்துகிறோம்.

நாம் எவற்றை வழங்குகிறோம்:

- ஓர் உயர்நிலை மருத்துவ தாதிச் சிகிச்சையாளரிடம் இருந்து கிடைக்கும் ஆரோக்கிய பராமரிப்பு; மருந்துகளுக்கான சீட்டுகள் வழங்கப்படும்
- ஆரோக்கிய அறிவுக் கல்வி
- ஆதார உதவி மற்றும் ஆலோசனைச் சேவை
- கடந்த காலச் சம்பவங்களின் விளைவால் ஏற்பட்ட கொடூர அனுபவத்துக்கான உதவி
- பின்வரும் இவ்வை போன்ற பிரச்சினைகள் பற்றிய அறிவுக் குழுமுறைக் கற்கை நெறியையும் நாம்

