

## نقدم التعلم الجماعي حول قضايا مثل:

- مخاوف الأسرة ومقدمي الرعاية
- إدارة الإجهاد والتوتر
- حل النزاعات
- التعامل مع الحزن والفقدان.

## نهجنا:

نركز عليك كشخص متكامل. وذلك يشمل لغتك وثقافتك ومجتمعك. نتفهم التعرض للصدمات والذكريات السيئة. سنساعدك على تنمية نقاط قوتك.

## كيفية الحصول على المساعدة

لمعرفة المزيد، قم بالاتصال على:

1-866-345-0183

905-841-3977

nhwbreferral@cmha-yr.on.ca



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

## صحة ورفاهية الوافدين الجدد

Newcomers' Health and Well-Being

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



## صحة ورفاهية الوافدين الجدد

### هل أنت وافد جديد إلى كندا؟

قد يكون الانتقال إلى بلد جديد وبدء حياة جديدة أمرًا مرهقًا. يمكن أن يؤثر على صحتك ورفاهيتك.

### كيف تشعر؟

- متوتر؟ حزين؟ غضبان؟ عاجز؟
- هل تجد صعوبة في النوم؟
- هل تجد صعوبة في إنجاز الأمور؟
- هل تعاني بسبب أشياء حدثت لك في الماضي؟
- هل تغير مزاجك؟

نستطيع المساعدة. نحن خدمة مجانية.

### الأشياء التي نقدمها:

- الرعاية الصحية من قبل ممرض ممارس؛ تعبئة الوصفات الطبية
- التثقيف الصحي
- الدعم والاستشارة
- المساعدة في حالة التعرض لصدمة من أشياء حدثت في الماضي

