

نقدم التعلم الجماعي حول قضايا مثل:

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

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

nhwbferral@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

