



Canadian Mental  
Health Association  
British Columbia  
Mental health for all

للوافدين الجدد إلى بريتش كولومبيا

## أشياء يجب معرفتها عن الطرق الكندية



في المنزل وفي المدرسة وعن الصحة

ربما تكون قد قرأت أو سمعت بالفعل أشياء كثيرة حول العيش في كندا. ولكن يمكن أن تساعدك في تذكر بعض الأشياء الشائعة التي يفكرون فيها ويؤمنون بها ويعملونها.

الشعوب الأصلية هم السكان الأصليون لهذه الأرض التي تسمى الآن كندا.

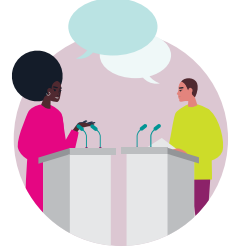
كندا هو أيضاً موطن لأشخاص من بلدان وثقافات مختلفة كثيرة. بدأوا بالمجيء إلى هنا منذ قبل أكثر من 500 عام.

في كندا، لا يفترض أن تكون أي مجموعة من الناس أفضل من مجموعة أخرى. تساعد هذه الفكرة في الحفاظ على السلام بين الأفراد الذين يعيشون هنا.

لكل فرد في كندا حقوق متساوية. حتى الأطفال لهم حقوق. لا يستطيع الآباء والأمهات والمعلمون والبالغين الآخرين ضرب أو إهمال الأطفال. إذا علم شخص أن الطفل يتعرض لأذى شديد، يجب عليه إبلاغ وكالة حماية الأطفال بذلك.

لكل فرد حريات أساسية. يمكن للجميع الشعور والتفكير والإيمان بما يريدون.

يختلف الناس في كندا حول أشياء عديدة. لا بأس في عدم الموافقة. ولكن، هناك قوانين. لا يمكن للمعتقدات الدينية أو الاجتماعية لشخص ما في أن تؤذي الآخرين. عندما يبدي الجميع الاحترام والعطف، يشعر الجميع بالأمان والحماية.



### هل كنت تعلم...؟

منذ مئات السنين، عانت الشعوب الأصلية من العنصرية والعنف من الأوربيين الذين استعمروا الأرض. فقد العديد من السكان الأصليين أراضيهم ولغاتهم وأرواحهم.

تعمل كندا بنشاط من أجل المصالحة. ويشمل ذلك تكريم واحترام الشعوب الأصلية وممارساتها. نحن غالباً ما نبدأ الاجتماعات في المدرسة والعمل والمجتمع مع الاعتراف بالأرض. وهذا يعني استخدام الاسم التقليدي للمكان الذي يتم عقد الاجتماع فيه. في بعض الأحيان، قد يقوم أحد السكان الأصليين بالترحيب بالحضور من خلال استخدام كلمات من لغتهم، أو أغنية أو صلاة.

على الرغم من أن لدينا قوانين، لا يزال بعض الناس يشعرون ويتصرفون وكأنه لا بأس في إيذاء الأشخاص الذين يبديون مختلفين.

إذا قام شخص بإيذاءك أو إيذاء أسرتك، يمكنك التحدث مع: موظف المساعدة على الاستقرار، طبيب، ممرض، مدرس، أو الشرطة.

إذا كنت ضحية للعنف الأسري أو الجنسي، بما في ذلك العنف العاطفي، يمكنك الاتصال بمكان يسمى خدمات الضحايا:

- اتصل على الرقم 1-800-563-0808 في أي وقت في النهار أو الليل
- متوفر بلغات عديدة
- أو أرسل رسالة نصية إلى الرقم 604-836-6381 (مثال، احتاج إلى المساعدة. قام أحد أفراد الأسرة بضربي وتهديدي).
- [Victimlinkbc.ca](http://Victimlinkbc.ca)

إذا كانت هناك حالة طارئة، اتصل على الرقم 911. لا يتطلب منك معرفة اللغة الإنجليزية. الترجمة متوفرة بـ 173 لغة. فقط أذكر اسم اللغة التي تحتاجها بالإنجليزية (مثال، "العربية" أو "التاجالوج").

في كندا، أفادت بعض الجماعات بأنها تعاني من الأذى والكرهية أكثر من غيرها. هناك مصطلحات يمكنك سماعها وهي:

- "2SLGBTQ+" (أي مجتمع الميم): ثنائي الروح، مثلية، مثلي، مزدوج الجنس، عابر جنسياً، كوير، وتوجهات جنسية أخرى.
- "BIPOC": السود، الشعوب الأصلية، الأشخاص الملونين



## الصحة

الاعتناء بعقلنا لا يقل أهمية عن الاعتناء بجسمنا. تشمل صحتنا ما نفكر وما نشعر به.

في كندا، الكحول والتبغ والقنب قانونية للاستعمال، جنباً إلى جنب مع الأدوية التي يعطيها الطبيب أو الصيدلاني. العقاقير الأخرى غير قانونية. هناك العديد من المجموعات في كندا التي تحاول جعل استخدام المخدرات غير القانونية أقل خطورة. تسمى هذه الفكرة بالحد من الضرر.

في بعض الأحيان نحتاج إلى المساعدة في إدارة مشاعرنا أو أفكارنا أو تصرفاتنا. في كندا من الشائع أن يطلب البالغون والأطفال مساعدة سريرية أو عاطفية من الأطباء، المستشارين، ومجموعات الدعم. من الشائع أيضاً التماس موارد المساعدة الذاتية. قد يطلب بعض الناس أيضاً المساعدة من مكان العبادة.

حتى عندما نحاول أن نكون بصحة جيدة، يمكننا أن نشعر بالمرض. قد نحتاج إلى مساعدة لشفاء أجسامنا وعقولنا. يمكننا القيام بما يلي:

- الاتصال بخط المساعدة (811 للأسئلة الصحية، 211 لخدمات صحة المجتمع، والخدمات الاجتماعية والحكومية)
- أخذ موعد مع طبيب الأسرة (إذا كان لديك)
- الذهاب إلى عيادة لا تحتاج إلى أخذ موعد مسبق
- الذهاب إلى المستشفى (إذا كانت هناك حالة طارئة)
- الاتصال بالرقم 911 (إذا كانت هناك حالة طارئة)

عندما نتواصل مع ممرض أو طبيب، اشرح له مشكلتك. أو اجلب معك شخص يمكنه مساعدتك على توضيحه. ستبقى قصتك سرية، أو خاصة. سوف لن يقوموا بمشاركة قصتك إلا إذا كانت هناك حاجة إلى مزيد من المساعدة من أخصائي آخر، أو إذا كنت أنت أو طفلك في خطر.

**إذا كنت تفكر في إيذاء نفسك، تحدث فوراً مع شخص ما. في كندا، التحدث عن الموت أو الانتحار أمر خطير للغاية. أخبر صديقاً تثق به، اذهب إلى المستشفى، أو اتصل بخط مساعدة الانتحار في أي وقت من النهار أو الليل:**

• **1-800-784-2433 (1 800 SUICIDE)**

• **988 خط مساعدة أزمات الانتحار (يمكنك الاتصال هاتفياً أو إرسال رسالة نصية إلى هذا الرقم)**

نصيحة: بادر بزيارة مركز المجتمع المحلي أو الموقع الإلكتروني لمدينتك لإيجاد خدمات مجانية أو منخفضة التكلفة. ويتضمن ذلك على بنوك الطعام، دروس الطهي، مراكز اللياقة البدنية، ورشات عمل العافية، ألعاب رياضية للأطفال، مجموعات اجتماعية، والمساعدة لمشاكل تعاطي المخدرات.

تعاني كندا من نقص في الأطباء والممرضين والعاملين في مجال الرعاية الصحية. لذلك، يذهب العديد من الناس إلى العيادات التي لا يتطلب أخذ موعد مسبق لها، ومراكز الرعاية العاجلة أو الأولية، والمستشفيات للحصول على الرعاية. يتطلب منا الانتظار عادة لعدة ساعات في الطابور. يمكن أن يكون الانتظار مرهقاً للغاية. ولكنك ستحصل على دورك. حافظ على هدوئك قدر الإمكان.

## هل كنت تعلم...؟

في كندا

- يمكن أن يكون كل من الرجال والنساء من أي خلفية عرقية طبيياً أو أي نوع آخر من العاملين في مجال الرعاية الصحية.
- لا يمكننا اختيار أي طبيب أو ممرض يمكننا رؤيته. لدى كل شخص نفس المهارات.



## المدرسة

المدارس العامة هي أماكن آمنة لا تكلف المال. يتم الترحيب بالجميع بغض النظر عن خلفيتهم العرقية أو دينهم أو جنسهم أو هوياتهم الجنسية أو دخلهم العائلي. توجد في المدرسة برامج لمساعدة الطلاب على تعلم كيفية فهم واحترام بعضنا البعض. يمكن للطلاب التحدث من المعلم أو المستشار في المدرسة إذا كانت لديهم مشاكل مع طلاب آخرين.

أنواع المدارس العامة (مفتوحة من شهر أيلول/سبتمبر ولغاية حزيران/يونيو)

- الابتدائية: من روضة الأطفال إلى الصف 7 (الأعمار من 5 إلى 12 عام)، للبنين والبنات
- الثانوية: من الصف 8 إلى 12 (الأعمار من 13 إلى 18 عام)، للبنين والبنات
- البديلة: جميع الصفوف، في بعض الأحيان تُقدم عبر شبكة الانترنت، في بعض الأحيان مخصصة للشباب من ذوي الاحتياجات الخاصة

يمكن للوالدين تسجيل أطفالهم في المدرسة العامة القريبة من منزلهم. يجب على الوالدين قراءة توجيهات المدرسة والموافقة عليها وملء الاستمارات. أثناء السنة الدراسية، سيتلقى الوالدان ملاحظات عن الفعاليات المدرسية. بعض الفعاليات تكلف المال. ولكن في بعض الأحيان هناك برامج للمساعدة في التكاليف.

عادة، يجب على الطلاب جلب غذائهم معهم إلى المدرسة. أو يمكنهم جلب المال لشراء الطعام من كافيتيريا المدرسة. لدى بعض المدارس برامج الإفطار والغذاء للعائلات التي ليس لديها الكثير من المال.

يتوقع من الوالدين الانضمام إلى بعض الفعاليات المدرسية ومساعدة أطفالهم على تعلم المهارات الأساسية في القراءة والكتابة في المنزل. ستقوم المدارس بدعوة الوالدين للتحدث مع معلم طفلهم مرة أو مرتين في السنة حول كيفية أداء طفلهم في المدرسة.

### الواجبات المنزلية والتقارير المدرسية



- في العديد من المدارس، لا يحصل الطلاب على أي واجبات منزلية.
- يحصل الطلاب على تقارير النتائج مرتين أو ثلاث مرات في السنة. لا يحصل الطلاب في رياض الأطفال إلى الصف 9 على تقييم بالأحرف، مثل أ، ب أو ج.
- يحصل الطلاب في الصفوف من 10 إلى 12 على التقييم بالأحرف لكي يمكنهم تقديم طلب للكلية أو الجامعة.

في بعض الأحيان تختلف المدارس وأولياء الأمور حول التعليم. لدى كل مدرسة مجموعة أولياء أمور تجلب الناس معاً للحديث عن خطط المدرسة وقضاياها. تسمى هذه المجموعة بالمجلس الاستشاري لأولياء الأمور (PAC). يمكن لأي ولي أمر المشاركة وحضور الاجتماعات.

هناك أيضاً في كندا مدارس خاصة للأطفال من جميع الفئات العمرية. المدارس الخاصة، والتي تسمى أيضاً بالمدارس المستقلة، تحتاج إلى المال للالتحاق بها. البعض منها خاصة للبنات أو فقط للبنين، أو فقط لأشخاص من خلفيات دينية معينة.



تقدم المدارس دروساً عن العلاقات الجنسية وادمان المخدرات. الهدف من ذلك هو أن يفهم الشباب حول أجسادهم وعقولهم، طرح الأسئلة والتحدث بحرية حول الأشياء التي تزعجهم. لا يتفق بعض الناس مع الحديث بصراحة حول الجنس والمخدرات. سوف تخبر المدرسة أولياء الأمور عندما تكون مثل هذه المواضيع على وشك الحديث عنها. تركّز المدارس على سلامة الطلاب. الهدف هو أن يشعر الجميع بأنهم موضع ترحيب بغض النظر عن هويتهم. لدى العديد من المدارس نوادي ومناسبات لدعم الشباب الذين هم أكثر عرضة لخطر الأذى من الطلاب الآخرين. ويشمل ذلك الشباب الذين يُعرفون أنفسهم على أنهم من مجتمع الميم (2SLGBTQ+) أو مجتمع السود والشعوب الأصلية والأشخاص الملونين (BIPOC).

المدارس العامة في بريتش كولومبيا ليست دينية ما لم يتم تسجيل طفلك في مدرسة دينية خاصة. يرتدي الطلاب عادة ما يريدون ارتدائه أو تصفيف شعرهم كما يريدون.



---

## الخدمات المحلية الموصى به لك:

قام فرع بريتش كولومبيا للجمعية الكندية للصحة النفسية بكتابة هذا الكتيب.

الجمعية الكندية للصحة النفسية (CMHA) التي تأسست في عام 1918 هي جمعية وطنية خيرية تعمل على تحسين الصحة النفسية لجميع الكنديين.

[bc.cmha.ca](http://bc.cmha.ca)

Proud to be affiliated with



Canadian Mental  
Health Association  
British Columbia  
Mental health for all

Association canadienne  
pour la santé mentale  
Colombie-Britannique  
La santé mentale pour tous