



Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all

برای تازه واردین به بریتیش کلمبیا

آنچه باید درباره رفتارهای کانادایی بدانید



در خانه، در مدرسه و درباره سلامت

ممکن است قبلاً اطلاعاتی درباره زندگی در کانادا خوانده یا شنیده باشید. اما یادآوری برخی از موارد مشترکی که کانادایی‌ها به آن فکر می‌کنند، باور دارند و انجام می‌دهند، می‌تواند مفید باشد.

مردمان بومی، ساکنان اولیه این خاکی هستند که اکنون کانادا نام دارد.

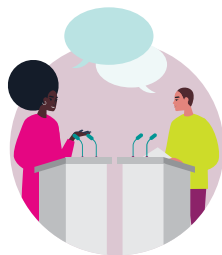
در واقع، کانادا خانه‌ی مردمانی از کشورها و فرهنگ‌های مختلف است. ایشان بیش از 500 سال پیش به این سرزمین عزیمت نمودند.

در کانادا، هیچ‌گونه برتری بین گروه‌های مختلف مردمی نسبت به یکدیگر وجود ندارد. این مفهوم به حفظ صلح بین افرادی که در این کشور زندگی می‌کنند، کمک می‌کند.

همه افراد در کانادا حقوق مساوی دارند، حتی کودکان، والدین، معلمان و سایر بزرگسالان مجاز به کتک زدن کودکان یا نادیده گرفتن آن‌ها نیستند. اگر کسی اطلاع دارد که کودکی در معرض آسیب بسیار است، باید این موضوع را به یک سازمان مراقبت از کودکان گزارش دهد.

تمام افراد از حقوق اولیه برخوردارند. همه قادرند احساس کنند، فکر کنند، و به آنچه که می‌خواهند باور داشته باشند.

در کانادا افراد درباره بسیاری از موارد اختلاف‌نظر دارند، و موافق نبودن کاملاً طبیعی است. اما قوانینی هم وجود دارد. باورهای مذهبی یا اجتماعی یک فرد نمی‌تواند موجب آسیب رساندن به دیگران شود. ابراز احترام و محبت از سوی همه، احساس امنیت و حفاظت جمعی را به ارمغان می‌آورد.



آیا می‌دانستید...؟

برای صدها سال مردمان بومی از تبعیض نژادی و سوء استفاده اروپاییانی که خاکشان را مستعمره کرده بودند، رنج می‌بردند. بسیاری از مردمان بومی سرزمین، زبان و حتی جان خود را از دست دادند.

کانادا به طور فعال برای مصالحه و آشتی تلاش می‌کند. تکریم و احترام به مردمان بومی و آداب و فرایض‌شان از جمله این اقدامات است. ما اغلب جلسات مدرسه، محل کار و مراکز جامعه محلی را با تقدیر از خاک و بوم شروع می‌کنیم. این به معنای استفاده از نام سنتی سرزمینی است که در آن جلسه را تشکیل می‌دهیم. گاهی اوقات افتتاح جلسه توسط یک فرد بومی با ادای جملات، خواندن یک ترانه یا دعایی به زبان خودش، انجام می‌شود.

با وجود قوانین حاکم، برخی افراد همچنان احساس و رفتارشان به نحوی است که آزار کسانی که متفاوت به نظر می‌آیند، اشکالی ندارد.

اگر کسی باعث آزار شما یا خانواده‌تان می‌شود، می‌توانید با یک مشاور در استقرار، پزشک یا پرستار، معلم یا پلیس صحبت کنید.

اگر قربانی خشونت خانگی یا جنسی، از جمله سوء استفاده عاطفی هستید، می‌توانید با مکانی به نام "خدمات قربانی" تماس بگیرید:

- در هر ساعتی از شبانه‌روز با شماره 1-800-563-0808 تماس بگیرید.
- قابل دسترس در بسیاری از زبان‌ها
- یا به شماره 604-836-6381 یک پیامک ارسال کنید (به عنوان مثال: به کمک نیاز دارم. یکی از اعضای خانواده مرا کتک زده و تهدید کرده است).
- Victimlinkbc.ca

اگر مورد اضطرابی است، با شماره 1-1-9 تماس بگیرید. نیازی نیست انگلیسی بلد باشید. مترجمان شفاهی در 173 زبان در دسترسند. فقط نام زبانی که نیاز دارید را به انگلیسی بگویید (به عنوان مثال: "عربی" یا "تاگالوگ").

در کانادا، برخی از گروه‌ها گزارش می‌دهند که بیشتر از سایرین از آسیب و نفرت رنج می‌برند. اصطلاحاتی که ممکن است بشنوید:

- "+2SLGBTQ": دوجنس، لزبین، گی، دوجنسی، ترنس-جنسی، کویر، و سایر گرایش‌های جنسی
- "BIPOC": سیاه‌پوستان، بومیان، و مردمان رنگین‌پوست



بهداشت

مراقبت از ذهن به اندازه مراقبت از بدنمان اهمیت دارد. سلامت ما شامل آنچه که فکر و احساس می‌کنیم می‌شود.

در کانادا، مصرف الکل، تنباکو و کانابیس [حتشیش] به اضافه داروهای مخدری که توسط پزشک یا داروساز تجویز می‌شوند، قانونی است. سایر داروهای مخدر قانونی نیستند. گروه‌های زیادی در کانادا در تلاشند که خطر استفاده از داروهای مخدر غیرقانونی را کمتر کنند. این ایده کاهش خطر نامیده می‌شود.

گاهی اوقات برای مدیریت افکار، احساسات یا رفتارهایمان نیاز به کمک داریم. در کانادا، معمول است که بزرگسالان و کودکان از پزشکان، مشاوران و گروه‌های حمایتی درخواست کمک‌های بالینی و عاطفی بکنند. جستجوی منابع خود یاری‌رسانی نیز متداول است. برخی از افراد ممکن است برای گرفتن کمک به عبادت‌گاه‌ها نیز بروند.

حتی زمانی که در تلاشیم سالم باشیم، ممکن است احساس ناخوشی کنیم. شاید برای درمان بدن یا احساسات خود نیاز به کمک داشته باشیم. می‌توانیم

- با یک خط کمک‌رسانی (1-1-8 برای پرسش‌های بهداشتی، 1-1-2 برای خدمات بهداشت جامع محلی، اجتماعی و دولتی) تماس بگیریم
- با یک پزشک خانواده (اگر دارید) نوبت بگیریم
- به یک کلینیک بدون نوبت مراجعه کنیم
- به بیمارستان مراجعه کنیم (در صورتی که اضطراری باشد)
- با شماره 1-1-9 تماس بگیریم (در صورتی که اضطراری باشد)

وقتی با یک پرستار یا پزشک تماس می‌گیرید، مشکلاتان را توضیح دهید. یا شخصی را که می‌تواند به شما در توضیح دادن کمک کند، همراه ببرید. داستان شما به صورت محرمانه یا خصوصی حفظ خواهد شد. آن‌ها داستانان را به اشتراک نمی‌گذارند مگر اینکه به کمک بیشتری از یک شخص حرفه‌ای دیگر نیاز باشد، یا اگر شما یا یک کودک در خطر باشید.

اگر به فکر آسیب رساندن به خودتان هستید، بلافاصله با یک نفر صحبت کنید. در کانادا، صحبت درباره مرگ یا خودکشی بسیار جدی است. به دوستی که به وی اعتماد دارید بگویید، به بیمارستان بروید، یا در هر ساعتی از شبانه‌روز با یکی از خطوط کمک مرتبط با خودکشی تماس بگیرید:

• **1-800-784-2433 (1 800 SUICIDE)**

• **9-8-8 خط کمک به بحران خودکشی (به این شماره می‌توانید تلفن زده یا پیامک ارسال کنید)**

نکته: برای پیدا کردن خدمات رایگان یا کم هزینه به مرکز جامعه محلی یا وبسایت شهرتان مراجعه کنید. بانک‌های مواد غذایی، کلاس‌های آموزش آشپزی، مراکز تناسب اندام، کارگاه‌های تندرستی، ورزش برای کودکان، گروه‌های اجتماعی و کمک برای مشکلات مرتبط با مواد مخدر، همه از این دسته خدمات محسوب می‌شوند.

کانادا با کمبود پزشک، پرستار و نیروی کار در سایر حوزه‌های بهداشت و درمان مواجه است. بنابراین، بسیاری از مردم برای دریافت مراقبت و درمان به کلینیک‌های بدون نوبت، مراکز مراقبت فوری و اولیه، و بیمارستان‌ها مراجعه می‌کنند. معمولاً باید ساعت‌ها در صف منتظر بمانیم، که می‌تواند بسیار استرس‌زا باشد. اما نوبتتان خواهد رسید، بنابراین تا حد ممکن آرام بمانید.

آیا می‌دانستید...؟

در کانادا

- هم مردان و هم زنان از هر قومیتی می‌توانند پزشک یا به عنوان هر عامل دیگری در حوزه بهداشت و درمان فعالیت کنند.
- ما نمی‌توانیم انتخاب کنیم که به کدام پزشک یا پرستار مراجعه کنیم. البته که همه مهارت‌های یکسانی دارند.



مدرسه

مدارس دولتی فضاهای امنی هستند که بدون هزینه‌اند. از همه افراد بدون در نظر گرفتن قومیت، نژاد، مذهب، جنسیت، هویت جنسی یا درآمد خانوادگی استقبال می‌شود. در مدارس برنامه‌های آموزشی وجود دارد که به دانش‌آموزان برای درک و احترام متقابل کمک می‌کند. اگر دانش‌آموزان، با سایر دانش‌آموزان مشکلی دارند، می‌توانند با یک معلم یا مشاور در مدرسه صحبت کنند.

انواع مدارس دولتی (از سپتامبر تا ژوئن دایرند)

- ابتدایی: از پیش‌دبستانی تا پایه 7 (سن 5 تا 12)، پسران و دختران
- متوسطه: از پایه 8 تا 12 (سن 13 تا 18)، پسران و دختران
- جایگزین: تمام پایه‌ها، گاهی به صورت اینترنتی، گاهی طراحی شده برای جوانان با نیازهای خاص

والدین می‌توانند فرزندان خود را در یک مدرسه دولتی نزدیک به منزلشان ثبت‌نام کنند. والدین باید قوانین مدرسه را بخوانند و با آن موافقت کرده و فرم‌ها را پُر کنند. در طول سال تحصیلی، والدین اعلاناتی درباره فعالیت‌های مدرسه دریافت خواهند نمود. برخی از فعالیت‌ها نیاز به پرداخت هزینه دارند. اما گاهی برنامه‌هایی برای تأمین کمک هزینه وجود دارد.

به طور معمول دانش‌آموزان باید ناهار خود را به مدرسه بیاورند. یا می‌توانند برای خرید غذا در کافه مدرسه با خود پول بیاورند. برخی از مدارس برای خانواده‌های کم درآمد برنامه صبحانه و ناهار دارند.

از والدین انتظار می‌رود در برخی از فعالیت‌های مدرسه شرکت کرده و به فرزندان خود در یادگیری مهارت‌های ابتدایی خواندن و نوشتن در منزل کمک کنند. مدارس والدین را دعوت خواهند کرد تا یک یا دو بار در سال به معلم فرزندشان مراجعه کرده و در مورد پیشرفت تحصیلی آن‌ها صحبت کنند.

تکالیف خانگی و کارنامه‌ها



- در بسیاری از مدارس، دانش‌آموزان تکلیف خانگی ندارند.
- دانش‌آموزان دو یا سه بار در سال کارنامه می‌گیرند.
- دانش‌آموزان از مقطع پیش‌دبستانی تا پایه 9 نمره‌های حروفی مانند A، B یا C نمی‌گیرند.
- دانش‌آموزان پایه 10 تا 12 نمره‌های حروفی می‌گیرند تا بتوانند برای ورود به دانشگاه یا کالج اقدام کنند.

گاهی اوقات مدارس و والدین درباره آموزش اختلاف نظر دارند. هر مدرسه یک گروه والدین دارد که افراد را گرد هم می‌آورد تا درباره طرح‌ها و مسائل مدرسه صحبت کنند. این گروه را شورای مشاوران والدین (PAC) می‌نامند. همه والدین می‌توانند شرکت کرده و در جلسات حاضر شوند.

در کانادا هم مدارس خصوصی برای کودکان و نوجوانانی از همه سنین وجود دارد. برای رفتن به مدارس خصوصی که مدارس مستقل نیز نامیده می‌شود، شهریه باید پرداخت کرد. برخی از این مدارس فقط برای دختران یا پسران یا فقط برای افرادی با سابقه مذهبی خاص هستند.



مدارس درس‌هایی دربارهٔ جنسیت و مصرف مواد مخدر آموزش می‌دهند. هدف این است که جوانان از بدن و ذهن خود آگاه شده، سؤالاتی پرسیده و آزدانه دربارهٔ موضوعاتی که آزارشان می‌دهد، صحبت کنند. برخی از افراد با صحبت آزدانه دربارهٔ جنسیت و مواد مخدر موافق نیستند. مدارس به والدین اطلاع می‌دهند که چه زمانی قرار است دربارهٔ موضوعاتی از این قبیل صحبت شود. مدارس روی ایمنی دانش‌آموزان تمرکز دارند. هدف این است که هر کس، بدون توجه به هویتش، احساس پذیرش کند. بسیاری از مدارس باشگاه‌ها و رویدادهایی دارند که جوانانی که در معرض خطرات بیشتری از سوی دیگر دانش‌آموزان قرار دارند، را حمایت می‌کند. این شامل جوانانی است که هویت خود را به عنوان 2SLGBTQ+ یا BIPOC تعریف می‌کنند.

مدارس دولتی در بریتیش کلمبیا مذهبی نیستند مگر آنکه فرزند شما در یک مدرسهٔ مذهبی خاص ثبت نام کرده باشد. دانش‌آموزان معمولاً می‌توانند لباسی که می‌خواهند بپوشند یا موی خود را به دلخواه آرایش دهند.



خدمات محلی پیشنهادی برای شما:

این دفترچه توسط بخش بریتیش کلمبیای "انجمن سلامت روانی کانادا" به نگارش درآمده است.

"انجمن سلامت روانی کانادا" [CMHA] یک سازمان خیریه ملی است که از سال 1918 به حفظ و بهبود سلامت روانی تمام کانادایی‌ها کمک می‌کند.

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