



Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all

ДЛЯ ОСІБ, ЯКІ НЕЩОДАВНО ПРИБУЛИ ДО БРИТАНСЬКОЇ КОЛУМБІЇ

ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ ПРО ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЯ У КАНАДІ



Дозвілля, школа та медицина

Ймовірно ви вже багато читали або чули про життя в Канаді. Водночас варто все одно пригадати ще раз про деякі типові особливості того, як живуть канадці.

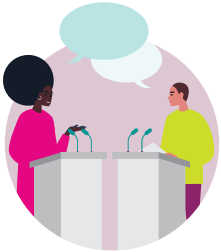
На території, яка зараз називається Канадою, з найдавніших часів жили корінні народи.

Також Канада стала домівкою для людей із багатьох різних країн і представників різних культур, які почали переселятися сюди понад 500 років тому.

Жодна група людей у Канаді не вважається кращою за інші. Ця ідея допомагає підтримувати мир між мешканцями країни.

Усі люди в Канаді мають рівні права. Навіть діти мають права. Батьки, вчителі й інші дорослі не можуть бити дітей або нехтувати ними. Якщо людина знає, що дитина зазнає сильної шкоди, вона повинна повідомити про це в службу у справах захисту дітей.

Кожна людина має основні свободи. Кожен може відчувати, думати і вірити у те, що хоче.



Люди в Канаді не погоджуються один з одним щодо багатьох речей. І це нормально. Водночас є деякі правила. Релігійні чи соціальні переконання однієї людини не можуть завдати шкоди іншим. Коли всі навколо виявляють повагу та доброзичливість, кожен відчуває себе захищеним і у безпеці.

Чи знали ви?

Протягом сотень років корінні народи страждали від расизму та насильства з боку європейців, які колонізували територію Канади. Багато представників корінних народів втратили свої землі, мови та життя.

Канада активно працює над примиренням. Відповідні заходи включають шанування та повагу до корінних народів і практик. Ми часто починаємо зустрічі в школі, на роботі та в громаді з визнання приналежності земель, де ми живемо та працюємо. Це означає використання традиційної назви території, де проводиться зустріч. Іноді представники корінного населення можуть привітати аудиторію словами їхньою мовою, піснею чи молитвою.

Незважаючи на те, що у нас є закони, деякі люди все одно думають і діють так, ніби це нормально шкодити людям, які здаються іншими.

Якщо хтось завдає шкоди вам або вашій родині, ви можете повідомити про це спеціаліста з адаптації, лікаря або медсестру, вчителя або поліцію.

Якщо ви стали жертвою домашнього або сексуального насильства, зокрема емоційного насильства, ви можете звернутися до відповідної служби підтримки, Victim Services:

- зателефонуйте за номером 1-800-563-0808 у будь-який час доби;
- допомога надається багатьма мовами;
- можна надіслати повідомлення на номер 604-836-6381 (наприклад, «I need help. A family member hit and threatened me» («Мені потрібна допомога. Член родини вдарив мене та погрожував»)).
- Victimlinkbc.ca

У екстреній ситуації телефонуйте 9-1-1. Вам не потрібно знати англійську. За потреби надаються послуги перекладу 173 мовами. Просто скажіть назву потрібної вам мови англійською (наприклад, «українська» або «російська»).

Деякі групи населення у Канаді повідомляють, що зазнають більше шкоди та ненависті, ніж інші. Можливо, ви вже чули такі терміни:

- «2SLGBTQ+»: бердаші, лесбійки, геї, бісексуали, транссексуали, квіри та представники інших сексуальних орієнтацій;
- «BIPOC»: чорношкірі, представники корінних народів, кольорові.

МЕДИЦИНА

Турбота про своє психічне здоров'я важлива так само, як і турбота про тіло. Наше здоров'я включає те, що ми думаємо і відчуваємо.

У Канаді дозволено вживати алкоголь, тютюн і марихуану, а також сильнодіючі ліки, які призначає лікар або фармацевт. Інші наркотики нелегальні. У Канаді є багато груп, які намагаються зробити вживання заборонених наркотиків менш небезпечним. Ця ідея називається зменшенням шкоди.

Іноді нам потрібна допомога, щоб керувати своїми почуттями, думками чи поведінкою. У Канаді дорослі та діти зазвичай звертаються за клінічною й емоційною допомогою до лікарів, психологів-консультантів та груп підтримки. Також часто люди використовують ресурси для самопомоги або можуть отримати допомогу у релігійних храмах.



Навіть коли ми намагаємося бути здоровими, ми можемо відчувати себе хворими. Нам може знадобитися допомога, щоб зцілити тіло чи емоції. Для цього можна зробити такі дії:

- подзвонити на гарячу лінію (8-1-1 з питань охорони здоров'я, 2-1-1 з питань громадського здоров'я, соціальних і державних послуг);
- записатися на прийом до сімейного лікаря (якщо він у вас є);
- звернутися до клініки, що приймає пацієнтів без запису (walk-in clinic);
- звернутися до лікарні (якщо це не екстрена ситуація);
- зателефонувати 9-1-1 (якщо це екстрена ситуація).

Коли ви спілкуватиметеся з медсестрою або лікарем, поясніть свою проблему. Або приведіть когось, хто може допомогти вам пояснити ситуацію. Ваша історія зберігатиметься в конфіденційності. Медичний персонал ні з ким не ділитиметься вашою історією за винятком випадків, коли потрібна додаткова допомога від іншого фахівця або коли ви або ваша дитина перебуваєте в небезпеці.

Якщо ви думаєте про те, щоб нашкодити собі, негайно поговоріть з кимось. У Канаді дуже серйозно ставляться до розмов про смерть чи самогубство. Попросіть про допомогу друга/подругу, якому/якій ви довіряєте, зверніться до лікарні або зателефонуйте на лінію допомоги для осіб, які хочуть вчинити самогубство, у будь-який час доби:

- **1-800-784-2433 (1 800 SUICIDE)**
- **9-8-8, лінія допомоги для осіб, які хочуть вчинити самогубство (на цей номер можна подзвонити або відправити текстове повідомлення).**

Порада: відвідайте місцевий громадський центр або вебсайт свого міста, щоб знайти безкоштовні або недорогі послуги. До таких послуг належать банки їжі, кулінарні курси, фітнес-центри, оздоровчі семінари, заняття спортом для дітей, соціальні групи та допомога у разі проблем із вживанням психоактивних речовин.

У Канаді бракує лікарів, медсестер та інших медичних працівників. Тому багато людей звертаються за допомогою до клінік, що приймають пацієнтів без запису, центрів невідкладної первинної медичної допомоги та лікарень. Зазвичай доводиться чекати в черзі багато годин. Очікування може бути дуже напруженим, але до вас дійде ваша черга. Зберігайте спокій, наскільки це можливо.

Чи знали ви?

У Канаді

- як чоловіки, так і жінки будь-якого етнічного походження можуть бути лікарями чи обіймати будь-які інші посади у сфері охорони здоров'я;
- не можна вибрати, до якого лікаря чи медсестри звертатися; у всіх однакові навички.

ШКОЛА

Державні школи — це безпечні для всіх навчальні заклади, де можна навчатися безкоштовно. Тут вітають будь-яких дітей незалежно від їхнього етнічного походження, релігії, статі, сексуальної приналежності чи сімейного доходу. У школах є програми, які допомагають учням навчитися розуміти та поважати один одного. Діти можуть поговорити з учителем або шкільним психологом-консультантом, якщо у них є проблеми з іншими учнями.



Типи державних шкіл (працюють з вересня по червень):

- початкова школа: від нульового класу (kindergarten) до сьомого класу (з 5 до 12 років) для хлопців і дівчат;
- середня школа: від 8-го до 12-го класу (з 13 до 18 років) для хлопців і дівчат;
- альтернативні форми навчання доступні для всіх класів, іноді онлайн, іноді розроблені спеціально для молоді з особливими потребами.

Батьки можуть записати своїх дітей до державної школи поряд із домом. Батьки повинні прочитати та погодитися з правилами школи та заповнити відповідні анкети. Протягом навчального року батьки отримуватимуть повідомлення про шкільні заходи. Участь у деяких заходах не є безкоштовною, але іноді є програми, які допомагають з відшкодуванням витрат.

Зазвичай учні повинні самостійно приносити обід до школи. Також можна взяти з собою гроші, щоб купити їжу в шкільній їдальні. У деяких школах є програми сніданків і обідів для родин з невисоким рівнем доходу.

Очікується, що батьки долучатимуться до деяких шкільних заходів і допомагатимуть дітям вивчати базові навички грамоти вдома. Школи запрошують батьків на зустріч з учителем один чи два рази на рік, щоб поговорити про те, як навчається їхня дитина.

Домашні завдання та звіти про успішність

- У багатьох школах учні не отримують домашніх завдань.
- Два-три рази на рік учні отримують звіт про успішність. Учням від нульового до 9-го класу не ставлять оцінок у форматі літер, як-от А, В або С.
- З 10-го по 12-й класи учні отримують оцінки у форматі літер, щоб мати змогу вступити до коледжу або університету.



Іноді школи та батьки мають різні погляди щодо освіти. У кожній школі є група батьків, на базі якої обговорюються плани та проблеми школи. Представники цієї групи становлять Консультативну раду батьків (РАС). Будь-хто з батьків може долучитися та відвідати збори ради.



У Канаді також є приватні школи для дітей різного віку. Навчання у приватних школах (їх також називають незалежними) є платним. Деякі з таких шкіл призначені лише для дівчат, лише для хлопчиків або лише для дітей, що належать до певної релігії.

У школах викладають уроки на теми сексуальності та психоактивних речовин. Мета таких уроків полягає в тому, щоб молоді люди розуміли своє тіло та розум, ставили запитання та вільно говорили про те, що їх турбує. Деякі люди не погоджуються відкрито говорити про секс і наркотики. Школи повідомлять батькам, коли будуть обговорюватися відповідні теми. Навчальні заклади зосереджені на безпеці учнів. Мета навчання полягає в тому, щоб кожна дитина почувалась вільно. Багато шкіл мають спеціальні клуби та проводять заходи для підтримки молодих людей, що піддаються більшому ризику зазнати образ від інших учнів. Зокрема це стосується молоді, яка ідентифікує себе як 2SLGBTQ+ або BIPOC.

Зазвичай державні школи Британської Колумбії не є релігійними, але деякі діти навчаються у спеціальних релігійних школах. Учні зазвичай можуть вдягати до школи той одяг і робити такі зачіски, які вони хочуть.



Рекомендовані місцеві служби для вас:

Цю брошуру розроблено Представництвом Канадської асоціації з питань психічного здоров'я (СМНА) у Британській Колумбії.

СМНА — канадська благодійна організація, створена у 1918 р., що допомагає підтримувати та покращувати психічне здоров'я усіх мешканців Канади.

bc.cmha.ca



Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all

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

Proud to be affiliated with



heretohelp

Mental health and substance use
information you can trust