

የአካባቢ ድጋፍ

Dan's Legacy | #250-131 11th St, New Westminster, BC V3M 1K9

Fraser'side – PEACE Program(ጥቃት የሚደረሰባቸው ልጆች/ወጣቶች) | 2nd Fl, 519 Seventh St, New Westminster, BC V3M 6A7

Fraser'side – Perspectives (የንጥረ ነገር አጠቃቀም) – Youth & Families | 2nd Fl, 519 Seventh St, New Westminster, BC V3M 6A7

Frog Hollow Neighbourhood House – የወጣቶች ፕሮግራሞች | 5288 Joyce St, Vancouver, BC V5R 6C9 | yac.bscp@gmail.com

SHARE Family & Community Services– የማህበረሰብ ምክር | 2615 Clarke St, Port Moody, BC V3H 1Z4

START (የአጭር ጊዜ ግምገማ ምላሽ ሕክምና) – Fraser Health | #101-7635 King George Blvd, Surrey, BC V3W 5B1

UBC Black Caucus – የጥቁሮች የአእምሮ ደህንነት ፕሮጀክት | Brock Commons South 4003, 6180 Walter Gage Rd, Vancouver, BC V6T 1Z1 | Contact: 604-827-1773

Vancouver Black Therapy & Advocacy Foundation (VBTAf) | Metro Vancouver

"ሁልጊዜ ጠንካራ እንድንሆን ይጠበቃል፣ የሆነ የሚሰማንን ስሜት ማንጸባረቅ ስንጀምር ደካማ ተደርገን እንወሰዳለን። አድካሚ ነው።"



አሁን እገዛ ይፈልጋሉ?

310-የአእምሮ ጤና ድጋፍ (BC) | ለመደወል 310-6789 (የአካባቢ ኮድ የለም)

ጥቁር ወጣቶች የእርዳታ መስመር (በመላው ካናዳ) | ለመደወል- 416-285-9944 Toll free- 1-833-294-8650 | info@blackyouth.ca

Foundry BC የአእምሮ ጤና ድጋፍ (የዕድሜ ክልል ከ 12-24) | 1-800-784-2433 | 1-800-ራስን ማጥፋት (1-800-784-2433) or SMS/Text: 45645 በማንኛውም ጊዜ

Here2Talk (BC የድህረ-ሁለተኛ ደረጃ ተማሪዎች) | 1- 877-857-3397 ወይም በቀጥታ 604 642-5212

የልጆች የእርዳታ ስልክ (ካናዳ) | 1-800-668-6868 ወይም በመልዕክት ለመገናኘት 686868

Talk Suicide Canada | 1-833-456-4566 ነጻ መስመር, በማንኛውም ጊዜ – ወይም መልዕክት 45645 ከ4 pm እስከ እኩለ ሌሊት EST መካከል

አፍሮ-ካናዳዊ አወንታዊ አውታረ መረብ የ BC ማህበር (ACPNet)



በዚህ ያግኙን
+1(604) 626-9242



ኢሜል ላኙን
acpnetworkbc@gmail.com



አድራሻችን
3999 Henning Drive, Burnaby

This initiative has been made possible through a financial contribution from the Public Health Agency of Canada. The views expressed herein do not necessarily reflect those of the Public Health Agency of Canada.



የጥቁር ወጣቶችን አቅም መጨመር ለማህበራዊ ማካተት እና የአእምሮ ደህንነት

የአእምሮ ጤና ሀብቶች እና ድጋፍ በ BC

..... ማንነትዎን ያግኙ። ደህንነትን ያግኙ። ወደ ሙሉ አቅምዎ ያድጉ።

“እርዳታ መጠየቅ ምንም ችግር የለውም። ብቻዎን አይደሉም”



"አንዳንድ ጊዜ ጥቁር ቆዳ ወይም ዘዬ ባይኖረኝ እመኛለሁ። ይህን ክፍተት ለመሙላት ማንነቴን መለወጥ እንዳለብኝ ይሰማኛል።"



የአእምሮ ጤና ምንድን ነው

የአእምሮ ጤና ሰዎችን የሰነ-ልቦና እና ስሜታዊ ደህንነት ሁኔታ እንዲሰማቸው የሚያስችለው፡-

- ጭንቀትን መቆጣጠር
- በመማር እና በማደግ
- ግንኙነቶችን በመገንባት እና በመቆጣጠር



ወጣቶች በካናዳ በ25 ዓመታቸው የአእምሮ ሕመም ያጋጥማቸዋል

የተለመዱ የአእምሮ ጤና ስጋቶች (ጥቁር ወጣቶች)



ጭንቀት

ጭንቀት ማለት ሲፈሩ፣ ውጥረት ወይም ስጋት ሲሰማዎት - አንዳንድ ጊዜ ስለ እውነተኛ ነገሮች እና አንዳንድ ጊዜ አእምሮዎ ሊከሰት ይችላል ብሎ በሚያስባቸው ነገሮች ላይ የሚሰማዎት ነው።



ድብርት

ድብርት ማለት ሃዘን፣ ባዶነት ወይም ለሚወዷቸው ነገሮች ፍላጎት ሲያጡ - እና እነዚያ ሰዎች ለረጅም ጊዜ ሳይጠፉ ሲቀሩ የሚሰማዎት ስሜት ነው።



ከስቃይ ቀጥሎ የሚፈጠር የጭንቀት እክል (PTSD)

PTSD አንድ ሰው በጣም የሚያስፈራ ወይም የሚያስደነግጥ ነገር ካሳለፈ ወይም ካየ በኋላ ሊከሰት የሚችል ነው። በቁፍ ላይ እንዳሉ፣ ስጋት እንዲሰማዎት ሊያደርግ ይችላል፣ ወይም የተከሰተውን ነገር በማስታወስ በቀላሉ ያሳለፉት እንዲቀሰቀስ ያደርጋል።

ሌሎች ተግዳሮቶች የሚከተሉት ናቸው፡

የትኩረት-ማነስ/ሃይፐርአክቲቭ ዲስኦርደር (ADHD)፣ የኦቲዝም ስፔክትረም ዲስኦርደር (ASD) እና የአመጋገብ ችግሮች

"እርዳታ እፈልጋለሁ፣ ግን እንደ እውነቱ ከሆነ ወዴት እንደምሄድ እንኳን አላውቅም። ጥቁር ወጣቶች የት ድጋፍ ማግኘት እንደሚችሉ ማንም አይናገርም።"



ማጣቀሻ

Loprespub. (2022, November 17). Youth and Mental Health in Canada. HillNotes. <https://hillnotes.ca/2022/11/17/youth-and-mental-health-in-canada/>
Mayo Clinic. (2024). Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD). Mayo Clinic; Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/post-traumatic-stress-disorder/symptoms-causes/syc-20355967>
MedlinePlus. (2020, May 22). Anxiety. MedlinePlus; National Library of Medicine. <https://medlineplus.gov/anxiety.html>
Mental Health Commission of Canada. (2017). Children and Youth. Mental Health Commission of Canada. <https://mentalhealthcommission.ca/what-we-do/children-and-youth/>
Sawchuk, C. (2022, October 14). Depression (Major Depressive Disorder). Mayo Clinic; Mayo Foundation for Medical Education and Research. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/symptoms-causes/syc-20356007>
WHO. (2025). Mental Health. World Health Organization. https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1

የአእምሮ ጤና ድጋፍ እና ሀብቶች በ BC

ለወጣቶች ተስማሚ የሆኑ ንባቦች (15-24)

A Gift Grows in the Ghetto:- የጥቁር ወንዶችን መንፈሳዊ ሕይወት እንደገና መገመት። አንላይን ላይ በነጻ

Black Enough:- በአሜሪካ ውስጥ ወጣት እና ጥቁር የመሆን ታሪኮች። ከ BC ቤተ መፃህፍት ካርድ (YA anthology) በጋር

The Great Black North:- የዘመኑ (ኮንቴምፖራሪ) የአፍሪካ ካናዳዊ ግጥም። ከ BC ቤተ መፃህፍት ካርድ በነፃ

What Doesn't Kill You Makes You Blacker (Damon Young):- ከ BC ቤተ መፃህፍት ካርድ ነፃ

You Are Your Best Thing (edited by Tarana Burke & Brené Brown):- ከ BC ቤተ መፃህፍት ካርድ ነፃ

በጥቁር የሚመሩ የማህበረሰብ ድርጅቶች

- African Descent Society BC (ADSBC)
- African Heritage Association of Vancouver Island (AHAVI)
- BC Community Alliance (BCCA)
- Black Lives Matter Vancouver
- Black Women Connect Vancouver
- Daughters of Hope (Housing connections)
- Embrace BC (anti-racism/multicultural engagement)
- Ghanaian Canadian Association of BC (GCABC)
- Hogan's Alley Society (HAS)
- Issamba Centre (AACCBS)
- Jr. Black Achievement Awards (JrBAA) Society
- Lead Disability Inclusive Society BC (LDIS BC)
- Nigerian Canadian Association of BC (NCABC)
- The Black Arts Centre (BLAC)
- Unity Centre Association for Black Cultures (UCABC)
- Vancouver Black Therapy & Advocacy Foundation (VBTAf)
- Zimbabwe Cultural Society of BC (ZCSBC)