

Nais kong makipag-usap sa isang tao sa telepono

Makipag-usap ngayon

Center ng Pagkabalisa sa Calgary o (Distress Centre Calgary)

Telepono: 1-403-266-HELP (4357)

Kumuha ng lib्रेng agarang suporta mula sa mga propesyonal o bihasang tagapayo nang 24 oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo sa higit na 200 na mga wika.

May Kapansanan sa Pandinig: 1-403-543-1967

Makipag-usap sa madaling panahon

I-access ang tulong para sa Kalusugan sa Pag-iisip (Mga Serbisyong Pangkalusugan sa Alberta)

1-844-943-1500

Kumuha ng lib्रेng di-kagyat na suporta mula sa mga propesyonal na tagapayo araw-araw mula 8 a.m. hanggang 5 p.m. sa anumang wika.

Maaaring mag-iwan ng mga voicemail

Mga Serbisyong Pangkalusugan sa Alberta helpline para sa Kalusugan sa Pag-iisip

1-877-303-2642

Kumuha ng isang referral nang libre para sa di-kagyat na suporta mula sa mga propesyonal na tagapayo nang 24 oras sa isang araw, pitong araw sa isang linggo sa anumang wika.

Nais kong makipagtagpo sa isang tao ng personal o sa video chat

Libre ang agarang pag-access sa propesyonal na pagpapayo para sa sinumang nasa krisis sa pamamagitan ng Departamento ng Emerhensiya ng ospital sa anumang wika.

Kung hindi ka nangangailangan ng agarang suporta at nais mong gumawa ng appointment* tumawag sa 1-403-678-4696 piliin ang 3.

**Dahil sa COVID-19, ang harapang pagpunta sa pagpapayo ay nakalaan lamang para sa mga krisis na sitwasyon sa pamamagitan ng Departamento ng Emerhensiya.*

Center ng Pagkabalisa sa Calgary o (Distress Centre Calgary)

Mag-iskedyul ng isang video chat: 1-403-266-HELP (4357)

Mag-iskedyul ng appointment sa pagpapayo: www.distresscentre.com

Magagamit ang lib्रेng suporta mula sa propesyonal o bihasang tagapayo sa higit na 200 na mga wika. Hindi ito isang 24 oras na serbisyo.

Nais kong mag-text o makipag-chat sa isang tao upang makakuha ng tulong ngayon

Mag-text

Crisis Text Line

I-Text: 741741

Kumuha ng lib्रेng agarang suporta mula sa mga sinanay na tagapayo sa krisis sa pamamagitan ng mensahe sa text 24 oras sa isang araw, pitong araw sa isang linggo sa Ingles, Pranses at mga katutubong dialekto.

Makipag-chat

Center ng Pagkabalisa sa Calgary (Distress Centre Calgary)

Makipag-usap sa Online: www.distresscentre.com

Magagamit ang lib्रेng pag-chat sa online mula 3 p.m. hanggang 10 p.m. sa araw ng trabaho at mula

tanghali – 10 p.m. sa katapusan ng linggo sa anumang wika.

Togetherall

Pag-chat sa Online: <https://togetherall.com>

Isang libreng online network na nag-aalok ng hindi nagpapakilala, mga serbisyo ng peer-to-peer na suportang 24 oras sa isang araw, pitong araw sa isang linggo. Ang mga klinikal na tagapamagitan ay sinusubaybayan ang plataporma.

Nais kong makatulong sa isang kaibigan

Narito ang ilang mga paraan na maaari mong matulungan ang isang kaibigan

- Ipaalam sa kanila ang tungkol sa website na ito
- Ipaalam sa kanila na ang anumang suportang ipinakita sa website na ito ay libre
- Ipaalam sa kanila na may iba't ibang mga paraan upang makatanggap ng suportang pamamagitan ng chat, text, mga tawag sa telepono o kahit na sa personal kung ito ay kagayat
- Ipaalam sa kanila na ang lahat ng suportang ipinakita sa website na ito ay ganap na kumpidensiyal
- Ipaalam sa kanila na may magagamit na tulong sa ibang mga wika
- Ipaalam sa kanila na ang pakikipag-ugnay sa alinman sa mga ito ay hindi makakaapekto sa kanilang katayuan sa imigrasyon sa Canada.
- Ipaalam sa kanila na may tulong na magagamit 24 oras sa isang araw, pitong araw sa isang linggo
- Maging isang mahusay na tagapakinig at ipakita na nagmamalasakit ka sa iyong mga kaibigan, ngunit tandaan na may mga propesyonal na sinanay na tumulong

Kung nais mong tumulong sa iba, maaari kang mag-sign up para sa mga tumutulong sa komunidad ng Banff at sa lugar nito. Dagdagan ang kaalaman sa pamamagitan ng pagtawag sa 1-403-762-1119 o pag-click dito: <https://banff.ca/869/Community-Wellness-and-Community-Helpers>.

Kailangan ko ng karagdagang impormasyon tungkol sa mga serbisyong pagkalusugan sa pagiisip

Alberta 211 Komunidad at mga Serbisyong Panlipun o Impormasyon sa Kalusugan

I-Text: INFO to 211

Pag-chat sa Online: www.ab.211.ca

Kumuha ng libreng impormasyon sa mga programa at serbisyo sa iyong komunidad 24 oras sa isang araw, pitong araw sa isang linggo sa higit na 170 na mga wika.

Mga Serbisyong Pangkalusugan sa Alberta tulong para sa Kalusugan sa Pag-iisip

Tumawag sa: 1-877-303-2642

Kumuha ng libreng impormasyon o makakuha ng isang referral para sa propesyonal na pagpapayo nang 24 oras sa isang araw, pitong araw sa isang linggo sa anumang wika.

Hindi ko mahanap ang suportang kailangan ko

I-email sa amin kung hindi mo mahanap ang suportang kailangan mo sa: info@bllha.ca