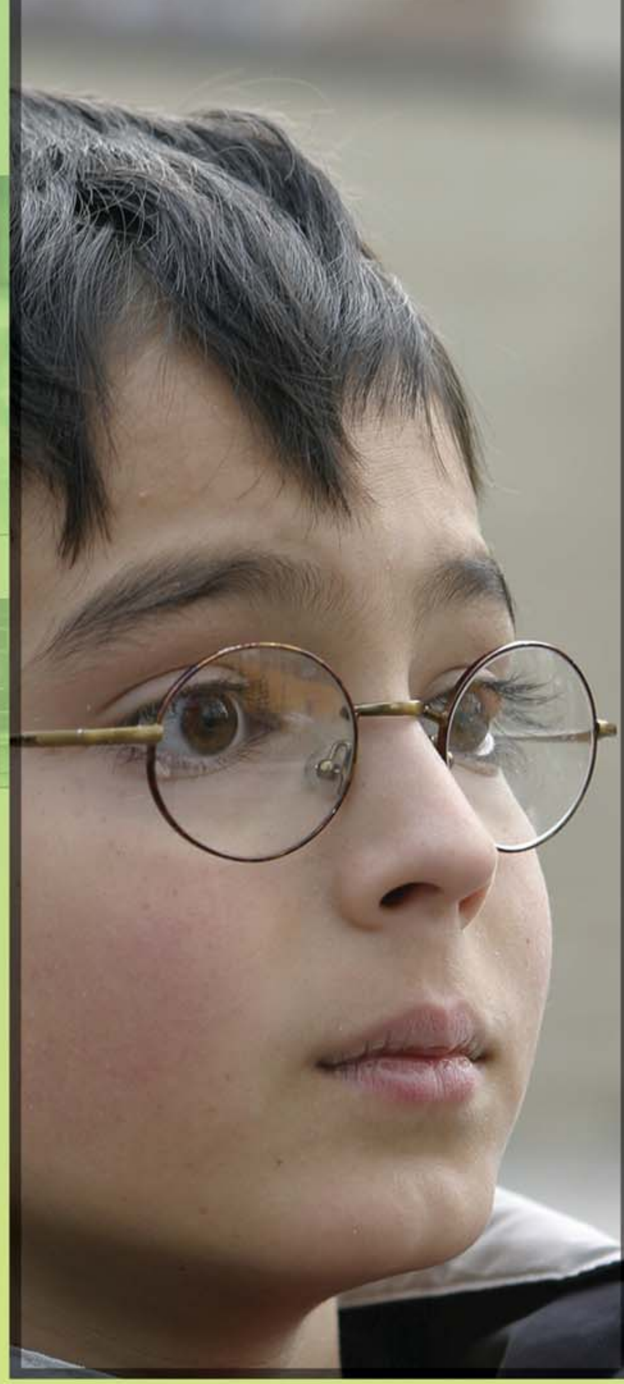

கொடுந்துயர் நிலையைத் தொடர்ந்த அழுத்தநிலை

camh
Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Citizenship and Immigration Canada
Citoyenneté et Immigration Canada

உளப்பிரச்சனைகளும் போதைக்கு அடிமையாதலும் ஒருநாளில் 24 மணிநேரமும் உள்ள பிரச்சனைகளாகும்.

வேலை நேரங்கள்:

வருகை தாருங்கள்
அறை இலக்கம் 3B
219 டபரின் தெரு,
ரொறொன்டோ

மு.ப 9 – பி.ப 5
திங்கள் - வெள்ளி

மு.ப 10 – பி.ப 5
சனி

மு.ப 10 – பி.ப 5
ஞாயிறு

ஒத்தாசைத் தொடர்பு:
(ஆங்கிலத்தில் மட்டும்)
பி.ப 3 – பி.ப 9
செவ்வாய் - சனி

தகவல் தொடர்பு:
அலுவலர்கள்
உதவியுடன்
அழைப்புகள்:
மு.ப 9 – பி.ப 9
திங்கள் - வெள்ளி

மு.ப 10 – பி.ப 9
சனி

மு.ப 10 – பி.ப 5
ஞாயிறு

பதிவுச் செய்திகள்:
ஒரு நாளில் 24
மணிநேரமும்,
வாரம் 7 நாட்களும்

ஒன்டாறியோ இலவச
தகவல் மையம்:
1 800 463 6273
ரொறொன்டோவில் ,
416 595 6111
இணையத்தளம்: :
www.camh.net/McLaughlin

இதற்கு இப்போது ஒருநாளில் 24 மணிநேர உதவி கிடைக்கிறது.

R. Samuel McLaughlin Addiction and Mental Health Information Centre

உளநலன் பற்றியோ போதைக்கு அடிமையாதல் பற்றியோ உங்களிடம் ஒரு கேள்வியோ அல்லது இதுபற்றி ஆலோசனை பெறவோ விரும்பினால், நாங்கள் உதவி புரியக் காத்திருக்கின்றோம். எங்களைத் தொலைபேசியில் அழையுங்கள் அல்லது எமது இணையத்தளத்தினூடாகத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள் அன்றேல் ரொறொன்டோவில் உள்ள எங்கள் அலுவலகத்திற்கு விஜயம் செய்யுங்கள். பொருத்தமானவர்கள் நம்பிக்கையான பதில்தரக் காத்திருக்கின்றோம். இச்சேவை முற்றுமுழுதாக இரகசியமானது. சிலவேளைகளில் யாரிடம் உதவி கேட்பது என்று தெரியாமல் இருக்கலாம்.
ஆனால் இப்போது எங்கே உதவி கேட்பது என்று தெரிந்துகொள்வது கடினமல்ல.

ஆர். சாமுவெல் மக்லாக்லின் போதை மற்றும் உளநலன் தகவல் மையத்திலிருந்து:

உளநலன், அணுகுமுறைகள், தகவல்கள், நிகழ்ச்சிகள், சிகிச்சைமுறைகள், தடுப்பு உக்திகள் போன்ற நவீன தகவல்களை இலவச தகவல் மையம் மற்றும் இணையத்தளத்திலிருந்தும் பதிவுசெய்யப்பட்ட செய்திகளையும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

இரகசியமான அநாமதேய தொலைபேசி உதவி.
எமது பதிவுசெய்யப்பட்ட செய்திகள் பல்வேறு வகையான விடயங்களை உள்ளடக்கி உள்ளன:

- உளநலன் பற்றிய தகவல்கள், மது மற்றும் போதைப்பொருட்கள்
- தகவல் வழிகாட்டிகள்
- குடும்ப உதவிகள்

ஒன்டாறியோவில் கிடைக்கும் தடுப்பு, உதவி, சிகிச்சை முறைகள் தொடர்பான வளங்கள் பற்றிய தகவல்கள்

தகவல்கள் ஆங்கிலத்திலும் பிரெஞ்சிலும் கிடைக்கும். சில சேவைகள் பல்வேறு மொழிகளிலும் கிடைக்கும்.

camh
Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale
There is help. There is hope.

Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

அன்பான வாசகர்களே,

போதை நாட்டத்திற்கும் உளநலனிற்குமான இந்த நிலையமானது படங்களோடு கூடிய ஐந்து கதைகளை தொடராக வெளியிடுவதில் மிகவும் பெருமையடைகிறது. ஆங்கிலத்திலும் பிரெஞ்சு மொழியிலும் முன்பு வெளியிடப்பட்ட இக்கதைகள் மதுப்பழக்கம், சூதாட்டம், உளச்சோர்வு, போதைப்பொருட் பாவனை, கொடுந்துயர் நிகழ்வுகளைத் தொடர்ந்த மனஅழுத்த நிலை போன்றவற்றோடு தொடர்புடைய மிகப்பொதுவான பிரச்சனைகளைப்பற்றி விளக்கிக் கூறுகின்றன.

எமது இனச் சமூகங்களிடையே இருக்கும் தேவைகளை அடையாளம் காண்பதற்காக எமது நிலையம் பல்வேறுபட்ட சமூகக் குழுக்களைச் சந்தித்து உரையாடியது. இந்த உரையாடல்களில் இருந்து கிடைத்த செய்தி என்னவெனில் போதைப்பொருட் பாவனை உளநலன் மற்றும் இவை தொடர்பாக கிடைக்கப் பெறும் சேவைகள் பற்றிய அறிவு போதிய அளவு மக்களிடையே இல்லை என்பதாகும். அத்தோடு இந்தச் சேவைகளைப் பெற்றுக்கொள்வது கடினமானதாகவும் கிடைக்கப்பெறாமலும் உள்ளன என்பதையும் இந்த உரையாடல்கள் வெளிக்கொணர்ந்தன.

இக்கதைகள் போதைப்பொருள் மற்றும் உளநலன் போன்ற பிரச்சனைகள் உள்ள மக்களிற்கு அறிவூட்டுவதாகவும், விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதாகவும், அக்கறையோடு பதிலளிப்பதாகவும் இருக்குமென நம்புகின்றோம். அத்தோடு இக்கதைகள் இந்த பிரச்சனைகளால் வருந்திக் கொண்டிருப்போரின் குடும்பங்களுக்கும் அன்பு செலுத்துபவர்களுக்கும் தேவையான ஒத்தாசையைத் தருவதற்கு வழியாக அமையும் எனவும் நம்புகின்றோம்.

இந்த உரையாடல்களின்போது தங்களை முழுமையாக அர்ப்பணித்த சமூகப் பங்காளர்கட்கும் சமூக அங்கத்தவர்கட்கும் நாங்கள் மிகவும் கடமைப்பட்டுள்ளோம்.

இந்த செயற்திட்டத்தை வெற்றிகரமாக நடத்தி முடிக்க எங்களுக்குத் தாராளமாகப் பணஉதவி செய்த கனேடிய குடியுரிமை குடிவரவு திணைக்களத்தின் கிளைஸ்தாபனமான ஒன்டாரியோ குடியிருப்பு பகுதிக்கும் எங்கள் நன்றிகள் உரித்தாகும்.

கடைசியாக, இக்கதைகளை வாசிப்பதனால் எங்கள் இனச்சமூகத்தைச் சார்ந்தவர்கள், தற்போது கிடைக்கப்பெறும் சேவைகளைப் பயன்படுத்துவார்கள் என்றும், போதிய அறிவோடு தீர்மானங்களை எடுப்பார்கள் எனவும், போதைப்பொருட் பாவனை உளநலன் என்பனபற்றி இருக்கும் தப்பெண்ணங்களையும் விலக்குச்சொற்களையும் களைந்தெறிவார்கள் என்றும் நம்புகின்றோம்.

அன்ருவான் டெறோஸ்
செயற்திட்ட முகாமையாளர்
Centre for Addiction and Mental Health
தொலைபேசி: 416 535-8501, தொடரெண் 6904
இணையத்தள முகவரி: antoine_derose@camh.net

நன்றி

இச்செயற்திட்டத்தின் ஆலோசனைக் குழுவானது இத்திட்டம் வெற்றிபெறுவதற்கு தங்கள் சிந்தனைகளையும் அனுபவங்களையும் பகிர்ந்துகொண்ட பல மக்களுக்கும் நிறுவனங்களுக்கும் தனது அளவற்ற நன்றிகளைத் தெரிவித்துக்கொள்ள விரும்புகிறது. அவர்களது பற்றுக்கும் முயற்சிக்கும் ஒத்தாசைக்கும் எமது நன்றிகள். மேலும் இத்திட்டம் வளர்ச்சிபெற அயராது உழைத்த வேறு தனிமனிதர்களுக்கும் சேவை வழங்குனர்களுக்கும் நிறுவன அங்கத்தவர்களுக்கும் நாங்கள் மிகவும் கடமைப்பட்டுள்ளோம்.

அத்தோடு இப்பனுவலின் ஆரம்பகால பதிவுகளை மீள்பார்வை செய்த மருத்துவ ஆலோசகர்களுக்கும் மற்றும் துறைசார் வல்லுனர்களுக்கும் எல்லா CAMH அங்கத்தவர்களுக்கும் எமது விசேட நன்றிகள்.

Printed in Canada

Copyright ©2004 Centre for Addiction and Mental Health

This photo-novella was produced by:

DESIGN, PHOTOGRAPHY, SCRIPTS, PRODUCTION

BITCASTERS®

Peter Gaull
Alastair Smith
Jonathan Sullivan
Stephen Headley
Danielle Carney
Aurélie Resch
Kirsten Sibert

DEVELOPMENT

The Centre for Addiction and Mental Health (CAMH) managed the OASIS contract. The project manager was Antoine Dérose, Project Consultant for Central East Region, and Saroj Bains was the photo-novellas' Project Co-ordinator/Consultant.

SPECIAL THANKS TO:

Ontario Administration of Settlement and Integration Services (OASIS), Citizenship and Immigration Canada provided funding for the project.

Jean-Luc Durand, Principal, Le Collège français, to the staff and participating students.

CENTRE FOR ADDICTION AND MENTAL HEALTH PROJECT TEAM

Christine Harris
Annie Hart
Evelyne Barthès McDonald
Norman Liu
Francine Morissette

CAST

Carlos – Alaric McKenzie-Boon
Noella – Jennifer McKenzie-Boon
Mr. David – Christopher Coggon
Students – April Wiederhold, Kaitlyn Dinner, Max Haber, Zachary Miller

ஆரம்பப் பாடசாலை
என்ன பீற்றர், வழி தெரியேல்லையே
வாங்கோ நான் கூட்டிக்கொண்டு போறன் வகுப்புக்கு

வகுப்பறைக்கு வெளியில்
போ அங்காலை! நான்தான் முதல் இதிலை இருந்தனான்!
விடு என்னை! இதுதான் கதவுக்குப் பக்கத்திலை இருக்கிற இடம்! இது என்ரை இடம்!
பிள்ளைகள், இது பீற்றர். இவர் இந்த வகுப்புக்கு புதுசா வந்திருக்கிறார். இவரை வரவேற்று இவருக்கு ஏதாவது உதவி தேவைப்பட்டால் செய்யுங்கோ.
சரி, நீங்கள் போய் இருங்கோ
வகுப்பு தொடங்கமுதல் ஒரு விஷயம் சொல்லவேணும், இண்டைக்கு காலமை ஒரு தீஅணைப்பு பயிற்சி செய்வினம்.

தீ அலாரம் அடிக்கிறது

பீற்றர் பயத்தில் பாடசாலைக் கழிவறையில் ஒளிக்க முயல்கின்றான்.

சிலநேரங்களின் பின்
யாராவது உள்ளே இருக்கிறீங்களா?
அடேய் குட்டிப் பயலே! என்ன செய்யுறீங்கள் இதுக்கை?
என்ன நடந்தது? நான் உங்களுக்கு ஒண்டும் செய்யமாட்டன். என்ரை பேர் நோறா. இங்கை கூட்டுறது துடைக்கிறது எல்லாம் நான் தான் செய்யிறது. வாங்கோ, என்ன இந்த சத்தத்துக்கு பயந்து போனீங்களா?

சரி சரி. பயப்பிடாதைங்கோ. எல்லாம் சரியாயிடும்.
எனக்கு என்ன நடந்ததெண்டு சொல்லுறீங்களா? உங்கடை பேர் என்ன?
பீற்றர்.
எனக்கு பயமா இருக்கு. எனக்கு வீட்டை போகவேணும். எனக்கு அம்மா வேணும்.
என்னத்துக்கு பயப்பிடுறீங்கள்?
என்ரை நாட்டிலை எங்க பாத்தாலும் ஆமிக்காரர் நிப்பினம். என்ரை ஊரிலை, இப்பிடி மணி அடிக்கிறது எங்களை கவனமா இருக்கச்சொல்லி. எனக்கு இனியும் இப்பிடி மணிச்சத்தம் கேக்க விருப்பமில்லை. எனக்கு பயம் வருகுது
இங்கை நீங்கள் பாதுகாப்பா இருக்கலாம். இந்த பள்ளிக்கூடத்திலை உங்களுக்கு எந்த கஷ்டமும் வராது. கொஞ்ச நேரத்துக்கு முதல் நீங்கள் கேட்டது நெருப்பை அணைக்கிறத்துக்கு ஒரு பயிற்சி.
இங்கை நாங்கள் இந்தப் பயிற்சியை அடிக்கடி செய்வம். அப்பதானே தெரியும் அந்த மணி சரியா வேலைசெய்யுதா, ஆசிரியர்கள் பிள்ளைகள் எல்லாரும் நெருப்புப் பிடிச்சா எப்பிடி தப்பிறது எண்டு சொல்லிக் குடுத்தமாதிரி சரியா செய்யினமா எண்டு பாக்கலாம். என்னை நம்புங்கோ இங்கை எதைப்பற்றியும் நீங்கள் பயப்பிடத் தேவையில்லை. என்னை நம்பிறீங்களா?

ஊரிலை நடந்தமாதிரி இங்கை ஒண்டும் நடக்காது. நீங்கள் இந்தப் பள்ளிக்கூடத்துக்கு வந்து எவ்வளவு காலம்?
ஒரு மாசம்.
இப்பிடி அடிக்கடி பயப்பிடுவீங்களா?
நெடுக இப்பிடி பயப்பிடுவன்.
இங்கை பாருங்கோ, கன ஆக்களுக்கு இப்பிடித்தான், கன விஷயங்களுக்கு திடுக்கிடுவினம். உங்கடை அப்பா அம்மாவோடை இதைப்பற்றி கதைப்பம். என்ன நினைக்கிறீங்கள்?
நானும் சிலி எண்ட நாட்டிலை இருந்துதான் வந்தனான். நீங்கள் சொல்லுறது எனக்கு நல்லா விளங்கும். நானும் அநுபவப்பட்டனான். ஆனால் வேறை-மாதிரி. கன காலமா எனக்கு பயங்கர கனவுகள் எல்லாம் வரும்.
பிறகு எங்கடை சுவாமியோடை கதைச்சது உதவியாயிருந்திச்சுது. நான் பாதுகாப்பா இருக்கிறன் எண்டு கொஞ்சம் கொஞ்சமா உணர்ந்தன்.
சரி.
இந்தாங்கோ, மூக்கை சீறுங்கோ. இப்ப சரிதானே. வாங்கோ வகுப்புக்கு போவம். எல்லாரும் நீங்கள் எங்கை போயிட்டீங்கள் எண்டு யோசிக்கப் போகினம்.

கழிவறைக்கு வெளியே, பீற்றர் சக மாணவன் ஒருவனைச் சந்திக்கிறான்.
பீற்றர்! எங்கை போனனீர்?
நாங்கள் பயந்து போனம் தெரியுமே!
உம்மை நாங்கள் தேடாத இடமில்லை.
வகுப்பிலை நீர் கனக்க மிஸ் பண்ணீட்டீர். டேவிட் சேர் உலகத்திலை இருக்கிற வெவ்வேறை நாடுகளின்ரை படங்கள் காட்டினவர். அதுகள் எப்பிடி இருக்கும் என்னென்ன உற்பத்தி செய்யினம் எண்டு எல்லாம் பாத்தம். வாரும் நாங்கள் சொல்லித்தாறம்.
போயிட்டு வாங்கோ. நாங்கள் உங்கடை ரீச்சரோடை வகுப்பு முடிஞ்சபிறகு கதைப்பம்.
பீற்றரும் சகமாணவர்களும் நுழைகிறார்கள்.
நன்றி நோறா, போயிட்டுவாறன்!

பல மாதங்களின் பின், பாடசாலைக்கு முன் ஒரு புதிய கட்டிடம் கட்டப்படுகிறது.
பீற்றர்! பந்தை இங்கை எறியும்!
ஒரு ட்றக் வண்டி கீச்சிட்டு நிற்கிறது.
அதேநேரம் அது சுமந்து வந்த பொருட்களை பெரிய சத்தத்துடன் கொட்டுகிறது.
என்ன நடந்தது, பீற்றர்?

உமக்கே தெரியும். ஒரு ட்ரக் சாமான்களை கொட்டுது. கட்டிடம் கட்டுற இடங்களிலை இப்பிடி நெடுக நடக்கிறதுதானே. சும்மா பயப்பிட வேண்டாம்.
மாணவர்கள் எல்லோரும் சிரிக்கிறார்கள்.
ஓமோம், தெரியும்!
அப்துல், நீரும் திடுக்கிட்டிட்டீர் என்ன?
ஓமோம். நானும் கொஞ்சம் திடுக்கிடுறனான். ரெண்டு வருசத்துக்கு முதல் அப்பா அம்மாவையோடை நானும் காரிலை போகேக்கை இடிபட்டனாங்கள். எனக்கு இன்னும் இப்பிடியான சத்தங்கள் பிடிக்காது
எங்கடை சுவாமி சொன்னவர், இப்பிடி பயப்பிடுறது பிரச்சனை இல்லையாம் நான் அதைப்பற்றி கதைக்கிறன் எண்டால்.
சரி வாங்கோ விளையாடுவம்.

கொடுந்துயர் நிலையைத் தொடர்ந்த அழுத்த நிலை

இது பதட்டநிலையால் ஏற்படும் உளக் கோளாறாகும். இது கொடுமையான நிகழ்வுகளினால் ஏற்கனவே பாதிக்கப்பட்டவர்களை மேலும் பாதிப்படையச் செய்கிறது. ஒரு பயங்கரமான உடற் காயங்களை ஏற்படுத்திய அல்லது ஏற்படுத்தக் கூடிய நிகழ்வை அனுபவித்தவர்கள் இந்தக் கொடுந்துயர் நோயால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். இந்த நிகழ்வின்போது அவர்கள் உச்சமான உணர்வை அடைந்திருக்கலாம், உதவியற்றுப் போய் இருக்கலாம் அல்லது திகைத்துப்போய் இருக்கலாம். இந்தக் கோளாறு குடும்ப வன்முறை, கோரமான குற்றச்செயல், பாலியல் பலாத்காரம், வாகன அல்லது விமான விபத்துக்கள், பயங்கரவாதிகளின் குண்டுத் தாக்குதல்கள், யுத்தம், இனஅழிப்பு, பூமி அதிர்ச்சி போன்ற துன்பங்களால் தூண்டப்பட்டிருக்கலாம்.

இந்த அழுத்த நிலை எவ்வளவு தூரம் பொதுவானது?

இது சனத்தொகையில் 2% தொடக்கம் 5% வரை பாதிக்கின்றது. ஒருகாலத்தில் இது அநேகமாக பயங்கரமான யுத்தங்களில் பங்கேற்ற போர்வீரர்களையே பாதிக்கின்றது என நம்பப்பட்டது. ஆனால் இன்றைய ஆராச்சியாளர்கள் இது சாதாரண ஆண்களையும் பெண்களையுமே பாதிக்கின்றது என தெரிவிக்கிறார்கள். ஆண்களைவிட இருமடங்காக பெண்கள் இதனால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். இது எந்த வயதினரையும் பாதிக்கலாம், சிறுவர்களைக் கூட.

இந்த அழுத்த நிலையின் அறிகுறிகள்

இதற்கான அறிகுறிகள் ஒரு பயங்கர நிகழ்வின்பின் பொதுவாக 3 மாதங்களில் தோன்றுகின்றன. சிலவேளைகளில் பல வருடங்களின் பின்பும் தொடங்கலாம். இதன் அறிகுறிகளாவன:

- தூக்கமின்மை அல்லது தூங்க முடியாமை
- அந்த நிகழ்வு பற்றி தேவையற்ற சிந்தனைகள், நினைவுகள், உருவங்கள் அல்லது கனவுகள் தோன்றுதல்
- அதே நிகழ்வு மீண்டும் இடம்பெறுவது போன்று நினைத்தல் அல்லது நடத்தல்
- அளவிற்கதிகமான கண்காணிப்பு – எப்போதும் பாதுகாப்பாக இருத்தல் அல்லது உடனடியாகத் திடுக்கிடுதல்
- அந்த நிகழ்வை ஏதாவது நினைவுபடுத்தினால் அளவுக்கதிகமாகத் துன்பப்படல். அதை நினைவுபடுத்தும் காரணிகளாக அவர் அந்த நிகழ்வோடு தொடர்புபடுத்தும் மக்கள், எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள், சந்தர்ப்பங்கள், செயற்பாடுகள் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.
- அந்த நிகழ்வோடு தொடர்புபட்டதாய் அவர் எண்ணும் காரணிகளை விலகி நடத்தல்
- உணர்வு ரீதியாக மரத்துப்போதல் அல்லது விலகிப்போதல் வாழ்க்கையின் முக்கியமான செயற்பாடுகளில் அக்கறையின்மை அல்லது பங்கேற்காமை
- குற்ற உணர்வு
- ஞாபகப் பிரச்சனைகள் அல்லது கவனிக்கும் ஆற்றல் மிகவும் குறைந்து போதல்
- பீதி, சினங்கொள்ளல், திடீர்திடீர் என்று கோபப்படல்
- சோகம், தொடர்ச்சியான அழுகை, பயனற்றது அல்லது ஒன்றுமற்றது போன்ற உணர்வு.

இந்த அழுத்த நிலைக்குச் சிகிச்சை உண்டா?

சிலரை எடுத்துக்கொண்டால் இதற்கான அறிகுறிகள் காலப்போக்கில் மறைந்து விடுவதுண்டு. சிலருக்கு இவ் அறிகுறிகள் காலம் காலமாக தொடருவதும் உண்டு.

இந்த அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்ட ஒவ்வொருவரும் சிகிச்சை பெறவேண்டும் என்பதல்ல. சிலர் தங்கள் குடும்ப அங்கத்தவர்கள், நண்பர்கள், சமூக நம்பிக்கைகள் போன்றவற்றின் துணையோடு முன்னேறிவிடுகிறார்கள்.

இருப்பினும் இந்த அழுத்த நிலைக்கான பல சிறப்பான சிகிச்சை முறைகள் தற்போது உள்ளன. இச் சிகிச்சை முறைகள் மருந்து சம்பந்தப்பட்டதோடு மட்டுமன்றி உளவியல் சிகிச்சை முறைகள் மற்றும் அறிவு நடத்தை சார்ந்த சிகிச்சை முறைகளையும் உள்ளடக்கியது.

எங்கெங்கே உதவி பெறமுடியும்?

உங்களுக்கோ அல்லது உங்களுக்கு வேண்டிய ஒருவருக்கோ இந்த அழுத்த நிலைக்கான உதவி தேவைப்படின் கீழ்க்கண்ட நிறுவனங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளலாம்:

Centre for Addiction and Mental Health
Toronto: 416-535-8501
Drug, Alcohol and Mental Health Information Line
Toronto: 416-595-6111
Toll-free number: 1-800-463-6273
Website: www.camh.net

Across Boundaries
Across Boundaries provides supports and services to people from many ethnic and cultural communities who have mental health problems
Toronto: 416-787-3007
Website: www.web.net/~accbound

Canadian Centre for Victims of Torture
Toronto: 416-363-1066
Website: http://www.icomm.ca/ccvt/

Ontario Association of Social Workers
Toronto: 416-923-4848
Website: www.oasw.org

Ontario Self-Help Network (OSHNET) of the Self-Help Resource Centre
Toronto: 416-487-4355
Toll-free: 1-888-283-8806
Website: www.selfhelp.on.ca/oshnet.html

போதைக்கு அடிமையாதல் அல்லது உளநலன் போன்றவை தொடர்பான பிரச்சனைகள் அல்லது அவை தொடர்பாகக் கிடைக்கப்பெறும் வளங்கள் பற்றி மேலும் செய்திகள் தேவைப்படின் தயவுசெய்து CAMH இன் போதைநாட்டம் மற்றும் உளநலனிற்கான R. Samuel McLaughlin என்ற நிலையத்துடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:

ஒன்டாரியோ இலவச தொலைபேசி இலக்கம்: 1 800 463-6273
ரொறொன்டோ: 416 595-6111

பண உதவி வழங்க விரும்பின், தயவுசெய்து தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:
போதைநாட்டம் மற்றும் உளநலனிற்கான மையம்
தொலைபேசி: 416 979-6909
இணையத்தள முகவரி: foundation@camh.net

CAMH இன் சேவைகள் பற்றி உங்களிடம் கேள்விகள், கருத்துக்கள் இருந்தால் அல்லது வாழ்த்துக்களைத் தெரிவிக்க விரும்பின் தயவுசெய்து தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:
தொலைபேசி: 416 535-8501 தொடரெண் 2028

இணையத்தளம்: www.camh.net

camh
Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

A Pan American Health Organization / World Health Organization Collaborating Centre
Affiliated with the University of Toronto

2857B / 06-05

இப் பனுவல் ஆங்கிலத்திலும் கிடைக்கப்பெறும்