

Low-cost mental health and crisis resources in Canadian provinces

Recursos de salud mental de bajo costo y para situaciones de crisis en provincias canadienses

This document has been created and provided to you by Seaglass Psychology Inc. for personal use only. It may be shared with credit given to Consuelo Arriagada, M.Ed., Psychologist at Seaglass Psychology.

Este documento fue creado y proporcionado por Seaglass Psychology Inc. para uso personal únicamente. Puedes compartirlo con el crédito correspondiente a Consuelo Arriagada, M.Ed., psicóloga de Seaglass Psychology.

Index

Free or low-cost mental health resources

[Edmonton](#)
[New Brunswick](#)
[Nova Scotia](#)
[Nunavut](#)
[Quebec](#)

Mental health crisis resources

[Edmonton](#)
[New Brunswick](#)
[Nova Scotia](#)
[Nunavut](#)
[Quebec](#)

Índice

Recursos de salud mental gratuitos o de bajo costo

[Edmonton](#)
[New Brunswick](#)
[Nova Scotia](#)
[Nunavut](#)
[Quebec](#)

Recursos para crisis de salud mental

[Edmonton](#)
[New Brunswick](#)
[Nova Scotia](#)
[Nunavut](#)
[Quebec](#)



Free or low-cost mental health resources

Edmonton

Access 24/7: This website aims to centralize access to mental health services across AHS. If you contact them and describe your needs, they should be able to refer you to the appropriate supports.

Affordable Therapy Network: A directory of therapists offering low-cost and sliding scale counselling across Canada. You can filter by province and whether you're looking for online or in-person sessions, as well as other options.

Africa Centre: They've partnered with Alberta Black Therapists Network to offer free counselling to the Black communities in Alberta. They provide formal, one hour, one-to-one sessions in the form of short term intervention utilizing solution-focused therapy and cognitive behavioural therapy.

Drop-in Single Session Counselling: They offer free therapy sessions provided by Intern Therapists to individuals, couples, and families, focusing on a single issue to help create a plan for the change you most want in your life.

Edmonton Mennonite Centre for

Newcomers (EMCN): They offer mental health consultations and referrals for individuals, families, and couples, for non-Canadian born patrons who are looking for support through hard times. Services are free of cost to immigrants and refugees.

Momentum Counselling: It works similarly to a walk-in clinic, offering same-day sessions on a sliding fee scale. They also offer groups and other helpful supports.

RARICANow: A non-profit organization that provides a supportive, empowering, and safe space for LGBTQI+ refugees and newcomers in Edmonton. They provide counselling for individuals, families, and groups in the LGBTQ+ community.

Saffron: Located in Sherwood Park, they work with survivors of sexualized violence. They offer up to 20 sessions of counselling on a sliding fee scale, as well as up to 5 sessions for support persons and groups for clients.

Terra Centre for Teen Parents: A non-profit organization that provides supports and services for teen parents in Edmonton (moms must connect with Terra before they turn 20 and dads before they turn 25). They have a Mental Health Therapist that is free of charge for participants enrolled in one of their programs who are under the age of 24.

UoA Counselling Centre: A community support that accepts referrals from any source on a first-come first-served basis during school months at the lowest available costs in the city. They provide services for individual, marriage and career counselling for adults, in addition to family therapy and play therapy for children, for a wide range of issues and clientele.

YWCA: They offer counselling sessions to anyone in need on a sliding scale as low as \$5. They also have a support group for women impacted by domestic violence.



Free or low-cost mental health resources

New Brunswick

Affordable Therapy Network: A directory of therapists offering low-cost and sliding scale counselling across Canada. You can filter by province and whether you're looking for online or in-person sessions, as well as other options.

Bridge the gapp: An initiative of the Department of Health in partnership with the Regional Health Authorities, this online portal is packed with mental health resources for adults and youths as well as links to local services.

Capital Region Mental Health & Addictions Association (CRMHAA): This charity advocates for persons with mental illness and their families in Fredericton, facilitating support groups for mental health clients, caregivers of mental health clients, and those impacted by the suicide of a loved one.

Family Enrichment and Counselling Service: This is a not-for-profit community agency dedicated to providing counselling services and educational programs to individuals age 12 and up, couples and families in the Fredericton and surrounding area. They have a team of counsellors and also offer group programs on a variety of topics, such as intimate partner violence, healthy eating, and adolescent peer support groups.

UNB Counselling Services: A community support that provides a range of free, confidential short-term mental health services to undergraduate and graduate students from UNB Fredericton, Saint John, Moncton and STU who are registered in a degree program. Counsellors provide clinical services, which include individual and group therapy sessions, to students who are residing within the province.



Free or low-cost mental health resources

Nova Scotia

Access Wellness: This is a free single-session supportive counselling service for individuals, couples or families dealing with mental health concerns (like anxiety, job loss, grief, relationship issues, and substance use).

Counselling sessions can be online, by phone or in person in Sydney, Halifax, Kentville or New Glasgow, available in English and French. You can call the support team to book an appointment at 1-833-691-2282, available 7 days a week from 8:30 am to 11 pm, toll-free.

Affordable Therapy Network: A directory of therapists offering low-cost and sliding scale counselling across Canada. You can filter by province and whether you're looking for online or in-person sessions, as well as other options.

Good2Talk: They provide free, confidential support for post-secondary students (colleges, universities, trade schools and Indigenous institutions) in Nova Scotia, available 24/7. You can contact a professional counsellor by calling 1-833-292-3698, or text with a volunteer crisis responder by texting GOOD2TALKNS to 686868.

Peer Support Phone Service: They provide a safe space to connect with peer supporters who have personal experience with mental health and substance use challenges in Nova Scotia. You can call 1-800-307-1686 toll-free, available Wednesday to Friday from 5 pm to 11 pm AT, and Saturdays and Sundays from 11 am to 11 pm AT.

Tranquility by GreenShield: This is an internet-based Cognitive Behavioural Therapy (iCBT) program for youth +16 and adults experiencing mild to moderate anxiety and depression. Qualified and experienced coaches are on hand to help clients get the most out of the program, at no cost.



Free or low-cost mental health resources

Nunavut

Affordable Therapy Network: A directory of therapists offering low-cost and sliding scale counselling across Canada. You can filter by province and whether you're looking for online or in-person sessions, as well as other options.

Healing by Talking: This is a free telephone counselling service provided by the Government of Nunavut. You can visit your local health centre for more information, email healing@gov.nu.ca or call 1-888-648-0070.

Iisag̱sivik Health and Wellness Centre: They offer counselling locally in Clyde River, Pangnirtung, Iqaluit and Pond Inlet; and remotely in other Nunavut communities. You can reach them by calling 1-867-924-6565. Additional programs offered include the 28 Day Addictions Program On The Land, Crisis Response Trauma Team, Suicide Prevention, Community and Regional Healing Gatherings, and Support to survivors of Residential Schools, Day Schools, and Missing and Murdered Indigenous Women and Girls.



Free or low-cost mental health resources

Quebec

Affordable Therapy Network: A directory of therapists offering low-cost and sliding scale counselling across Canada. You can filter by province and whether you're looking for online or in-person sessions, as well as other options.

Amal Center for Women: Free psychosocial, personalized, culturally-sensitive services provided by caseworkers for women experiencing conjugal violence, marital conflicts, mental health challenges, parent and child conflicts, and more. Available in Arabic, Urdu, Spanish, French, and English.

Concordia Applied Psychology Centre: Affordable psychology clinic offered by psychologists and student clinicians for all ages (children, youth, adults, families); services from September to April only. Available in English and French.

Face à Face Listening and Intervention Centre: They offer free counselling, drop-ins, support group, listening, and assistance to vulnerable and isolated individuals, provided by intervention workers. Available in English and French.

Info-Social: Call 811 to get help or information regarding your mental health or the mental health of a family member or friend. Available 24/7, free and confidential consultation service for Quebec residents to connect with a psychosocial worker quickly. Available in French and English.

McGill Psychoed. & Counseling Clinic:

Affordable counselling and psychotherapy for adults aged 18+ experiencing social, vocational, or interpersonal issues, psychoeducational assessments for children and adolescents (ages 6-20) at \$25/session. Available in English.

Relief: Offers services to help you live with anxiety, depression or bipolar disorder. They have a membership of \$40/year that gets you priority access to free activities like support groups for anxiety, depression or bipolarity, and an individual self-management support program at \$99/session.

Tel-jeunes: Phone, text and chat counselling for youth ages 12 to 17 and their parents, website with information and supports, live chat for youth to connect with other youth. Youth can call 1-800-263-2266 from 6 am to 2 am, text 514-600-1002 from 8 am to 10 pm, or live chat online from 8 am to 10:30 pm. Parents can call 1-800-361-5085 from 6 am to 12 am, or live chat online from 6 am to 10:30 pm. Available in French and English.



Mental health crisis resources

Edmonton

Edmonton Distress Line: Call 780-482-4357 (HELP). It provides confidential, non-judgmental and short-term crisis intervention, emotional support and resources to people in crisis or distress, as well as support for family, friends and caregivers of people in crisis. Or call the Northern Alberta toll-free line: 1-800-232-7288. Available 24/7.

Get Help | 9-8-8: Suicide Crisis Helpline: Formerly Crisis Services Canada and Talk Suicide Canada. They provide confidential suicide prevention and support. Call or text 988 to reach a responder, available 24/7 nationwide, toll-free.

Hope for Wellness Help Line: Mental wellness counselling and crisis intervention for First Nations and Inuit nationwide. Call 1-855-242-3310, available toll-free 24/7, or chat online at their website, available 24/7 and anonymous.

Kids Help Phone: They offer professional counselling, information and referrals, and volunteer-led, text-based support to young people in both English and French, with access to professionals in +100 languages. Available 24/7 and confidential, nationwide. You can text CONNECT to 686868 or call 1-800-668-6868, toll-free.

LifeLine App: National free Suicide Prevention and Awareness App that offers access and guidance to support for those suffering in crisis and those who have suffered the devastating loss of a loved one from suicide. Available for both Apple and Android.

Trans Life Line: A grassroots hotline and microgrants non-profit organization offering direct emotional and financial support to trans people in crisis, run by trans people. Call (877) 330-6366 in Canada, press 2 for Spanish. Anonymous and confidential.

Youthspace.ca: An online crisis and emotional support chat for Canada. They listen without judgement and keep chats confidential and anonymous. You can text (778) 783-0177 or visit their website to chat online; both services are available everyday from 6 pm to 12 am PT.



Mental health crisis resources

New Brunswick

Addiction and mental health helpline: Call 1-866-355-5550 if you need a safe and non-judgemental space to talk with trained clinicians, resources to help you manage, or referrals to healthcare providers for individualised treatment. Available 24/7 for free across New Brunswick, confidential and bilingual (English and French).

Get Help | 9-8-8: Suicide Crisis Helpline: Formerly Crisis Services Canada and Talk Suicide Canada. They provide confidential suicide prevention and support. Call or text 988 to reach a responder, available 24/7 nationwide, toll-free.

Hope for Wellness Help Line: Mental wellness counselling and crisis intervention for First Nations and Inuit nationwide. Call 1-855-242-3310, available toll-free 24/7, or chat online at their website, available 24/7 and anonymous.

Kids Help Phone: They offer professional counselling, information and referrals, and volunteer-led, text-based support to young people in both English and French, with access to professionals in +100 languages. Available 24/7 and confidential, nationwide. You can text CONNECT to 686868 or call 1-800-668-6868, toll-free.

LifeLine App: National free Suicide Prevention and Awareness App that offers access and guidance to support for those suffering in crisis and those who have suffered the devastating loss of a loved one from suicide. Available for both Apple and Android.

Trans Life Line: A grassroots hotline and microgrants non-profit organization offering direct emotional and financial support to trans people in crisis, run by trans people. Call (877) 330-6366 in Canada, press 2 for Spanish. Anonymous and confidential.

Youthspace.ca: An online crisis and emotional support chat for Canada. They listen without judgement and keep chats confidential and anonymous. You can text (778) 783-0177 or visit their website to chat online; both services are available everyday from 6 pm to 12 am PT.



Mental health crisis resources

Nova Scotia

Get Help | 9-8-8: Suicide Crisis Helpline:

Formerly Crisis Services Canada and Talk Suicide Canada. They provide confidential suicide prevention and support. Call or text 988 to reach a responder, available 24/7 nationwide, toll-free.

Hope for Wellness Help Line: Mental wellness counselling and crisis intervention for First Nations and Inuit nationwide. Call 1-855-242-3310, available toll-free 24/7, or chat online at their website, available 24/7 and anonymous.

Kids Help Phone: They offer professional counselling, information and referrals, and volunteer-led, text-based support to young people in both English and French, with access to professionals in +100 languages. Available 24/7 and confidential, nationwide. You can text CONNECT to 686868 or call 1-800-668-6868, toll-free.

LifeLine App: National free Suicide Prevention and Awareness App that offers access and guidance to support for those suffering in crisis and those who have suffered the devastating loss of a loved one from suicide. Available for both Apple and Android.

Provincial Mental Health and Addictions

Crisis Line: If you're experiencing a mental health or addictions crisis, or are concerned about someone who is, you can call 1-888-429-8167 toll-free, 24/7.

Trans Life Line: A grassroots hotline and microgrants non-profit organization offering direct emotional and financial support to trans people in crisis, run by trans people. Call (877) 330-6366 in Canada, press 2 for Spanish. Anonymous and confidential.

Youthspace.ca: An online crisis and emotional support chat for Canada. They listen without judgement and keep chats confidential and anonymous. You can text (778) 783-0177 or visit their website to chat online; both services are available everyday from 6 pm to 12 am PT.



Mental health crisis resources

Nunavut

Get Help | 9-8-8: Suicide Crisis Helpline:

Formerly Crisis Services Canada and Talk Suicide Canada. They provide confidential suicide prevention and support. Call or text 988 to reach a responder, available 24/7 nationwide, toll-free.

Hope for Wellness Help Line: Mental wellness counselling and crisis intervention for First Nations and Inuit nationwide. Call 1-855-242-3310, available toll-free 24/7, or chat online at their website, available 24/7 and anonymous.

Kids Help Phone: They offer professional counselling, information and referrals, and volunteer-led, text-based support to young people in both English and French, with access to professionals in +100 languages. Available 24/7 and confidential, nationwide. You can text CONNECT to 686868 or call 1-800-668-6868, toll-free.

LifeLine App: National free Suicide Prevention and Awareness App that offers access and guidance to support for those suffering in crisis and those who have suffered the devastating loss of a loved one from suicide. Available for both Apple and Android.

Nunavut Kamatsiaqtut Help Line: They offer anonymous and confidential telephone support 24/7, staffed by trained volunteers, in English, French, Inuktitut. Call 1-800-265-3333 toll-free, or 867-979-3333 in Iqaluit.

Trans Life Line: A grassroots hotline and microgrants non-profit organization offering direct emotional and financial support to trans people in crisis, run by trans people. Call (877) 330-6366 in Canada, press 2 for Spanish. Anonymous and confidential.

Youthspace.ca: An online crisis and emotional support chat for Canada. They listen without judgement and keep chats confidential and anonymous. You can text (778) 783-0177 or visit their website to chat online; both services are available everyday from 6 pm to 12 am PT.



Mental health crisis resources

Quebec

Auberge Shalom: Free external counseling and emergency shelter for abused women of all ethnicities. You can call their 24/7 Support Line at 514-731-0833. Available in English and French.

Get Help | 9-8-8: Suicide Crisis Helpline: Formerly Crisis Services Canada and Talk Suicide Canada. They provide confidential suicide prevention and support. Call or text 988 to reach a responder, available 24/7 nationwide, toll-free.

Hope for Wellness Help Line: Mental wellness counselling and crisis intervention for First Nations and Inuit nationwide. Call 1-855-242-3310, available toll-free 24/7, or chat online at their website, available 24/7 and anonymous.

Kids Help Phone: They offer professional counselling, information and referrals, and volunteer-led, text-based support to young people in both English and French, with access to professionals in +100 languages. Available 24/7 and confidential, nationwide. You can text CONNECT to 686868 or call 1-800-668-6868, toll-free.

LifeLine App: National free Suicide Prevention and Awareness App that offers access and guidance to support for those suffering in crisis and those who have suffered the devastating loss of a loved one from suicide. Available for both Apple and Android.

Quebec's suicide prevention hotline: If you're thinking about suicide or worried about a loved one, call 1-866-APPELLE (277-3553), text 535353 or chat at suicide.ca. Free professional and confidential 24/7 service. Available in English and French.

Tracom Crisis Center: Free and confidential crisis intervention services 24/7. Call their crisis line at 514-483-3033. Available in English and French.

Trans Life Line: A grassroots hotline and microgrants non-profit organization offering direct emotional and financial support to trans people in crisis, run by trans people. Call (877) 330-6366 in Canada, press 2 for Spanish. Anonymous and confidential.

Youthspace.ca: An online crisis and emotional support chat for Canada. They listen without judgement and keep chats confidential and anonymous. You can text (778) 783-0177 or visit their website to chat online; both services are available everyday from 6 pm to 12 am PT.



Recursos de salud mental gratuitos o de bajo costo

Edmonton

Access 24/7: Apunta a centralizar el acceso a servicios de salud mental en todo AHS. Si te comunicas y describes tus necesidades, deberían poder derivarte a los servicios adecuados.

Affordable Therapy Network: Es un directorio de terapeutas que ofrecen sesiones a bajo costo y con tarifas variables en todo Canadá. Puedes filtrar por provincia, si buscas sesiones en línea o en persona, así como otras opciones.

Africa Centre: Se han asociado con Alberta Black Therapists Network para ofrecer terapia gratuita a las comunidades negras de Alberta. Ofrecen sesiones formales individuales de una hora en forma de intervención a corto plazo, utilizando terapia centrada en soluciones y terapia cognitiva conductual.

Drop-in Single Session Counselling: Sesiones de terapia gratuitas brindadas por terapeutas practicantes a individuos, parejas y familias, centrándose en un problema para ayudar a crear un plan para el cambio que más desea en su vida.

Edmonton Mennonite Centre for

Newcomers (EMCN): Ofrecen consultas de salud mental y derivaciones para individuos, familias y parejas no nacidos en Canadá que buscan apoyo en tiempos difíciles. Los servicios son gratuitos para inmigrantes y personas refugiadas.

Momentum Counselling: Funciona de manera similar a una clínica sin cita previa, con sesiones el mismo día y tarifas variables. También ofrecen grupos y otros apoyos útiles.

RARICANow: Organización sin fines de lucro que brinda un espacio de apoyo, empoderamiento y seguridad para personas LGBTQI+ refugiadas y recién llegadas en Edmonton. Brindan terapia a individuos, familias y grupos de la comunidad LGBTQ+.

Saffron: Ubicados en Sherwood Park, trabajan con sobrevivientes de violencia sexual. Ofrecen hasta 20 sesiones de terapia con tarifas variables, así como hasta 5 sesiones para personas y grupos de apoyo a clientes.

Terra Centre for Teen Parents:

Organización sin fines de lucro que brinda apoyo y servicios para padres adolescentes en Edmonton (las madres deben conectarse con Terra antes de cumplir 20 años y los padres antes de cumplir 25). Cuentan con terapeutas sin costo para participantes menores de 24 años inscritos en uno de sus programas.

YWCA: Ofrecen sesiones de terapia a cualquiera que las necesite por una tarifa variable que va desde los \$5. También cuentan con un grupo de apoyo para mujeres afectadas por la violencia doméstica.

UoA Counselling Centre: Servicio de apoyo comunitario que acepta derivaciones de cualquier fuente por orden de llegada durante los meses escolares y a las tarifas más bajas de la ciudad. Ofrecen servicios de terapia individual, matrimonial y profesional para adultos, además de terapia familiar y terapia de juego para niños, para una amplia gama de problemas y clientes.

Recursos de salud mental gratuitos o de bajo costo

New Brunswick

Affordable Therapy Network: Es un directorio de terapeutas que ofrecen sesiones a bajo costo y con tarifas variables en todo Canadá. Puedes filtrar por provincia, si buscas sesiones en línea o en persona, así como otras opciones.

Bridge the gapp: Una iniciativa del Departamento de Salud en asociación con las Autoridades Sanitarias Regionales, este portal en línea está repleto de recursos de salud mental para adultos y jóvenes, así como enlaces a servicios locales.

Capital Region Mental Health & Addictions Association (CRMHAA): Esta organización benéfica aboga por las personas con enfermedades mentales y sus familias en Fredericton, facilitando grupos de apoyo para clientes de salud mental, cuidadores de clientes de salud mental y aquellos afectados por el suicidio de un ser querido.

Family Enrichment and Counselling Service: Se trata de una agencia comunitaria sin fines de lucro dedicada a brindar servicios de terapia y programas educativos a individuos de 12 años en adelante, parejas y familias en Fredericton y sus alrededores. Cuentan con un equipo de terapeutas y también ofrecen programas grupales sobre una variedad de temas, como violencia de pareja, alimentación saludable y grupos de apoyo entre pares adolescentes.

UNB Counselling Services: Es un apoyo comunitario que ofrece una variedad de servicios de salud mental gratuitos y confidenciales a corto plazo para estudiantes de grado y posgrado de UNB Fredericton, Saint John, Moncton y STU que estén inscritos en un programa de grado. Los terapeutas brindan servicios clínicos, que incluyen sesiones de terapia individual y grupal, a estudiantes que residen en la provincia.



Recursos de salud mental gratuitos o de bajo costo

Nova Scotia

Access Wellness: Se trata de un servicio gratuito de terapia de apoyo de una sola sesión para individuos, parejas o familias que se enfrentan a problemas de salud mental (como ansiedad, pérdida de empleo, duelo, problemas de relación y consumo de sustancias). Las sesiones de terapia pueden realizarse en línea, por teléfono o en persona en Sydney, Halifax, Kentville o New Glasgow, y están disponibles en inglés y francés. Puedes llamar al equipo de apoyo para concertar una cita al 1-833-691-2282, disponible los 7 días de la semana de 8:30 am a 11 pm, sin cargo.

Affordable Therapy Network: Es un directorio de terapeutas que ofrecen sesiones a bajo costo y con tarifas variables en todo Canadá. Puedes filtrar por provincia, si buscas sesiones en línea o en persona, así como otras opciones.

Good2Talk: Ofrecen apoyo gratuito y confidencial para estudiantes de educación superior (universidades, escuelas técnicas e instituciones indígenas) en Nova Scotia, disponible 24/7. Puedes comunicarte con terapeutas profesionales llamando al 1-833-292-3698 o enviar un mensaje de texto a un respondedor de crisis enviando un mensaje de texto con la palabra GOOD2TALKNS al 686868.

Peer Support Phone Service: Ofrecen un espacio seguro para conectarse con pares que brindan apoyo y tienen experiencia personal con problemas de salud mental y consumo de sustancias en Nova Scotia. Puedes llamar al número gratuito 1-800-307-1686, disponible de miércoles a viernes de 5 pm a 11 pm AT y sábados y domingos de 11 am a 11 pm AT.

Tranquility by GreenShield: Es un programa de terapia cognitivo conductual basado en Internet (iCBT) para jóvenes mayores de 16 años y adultos que sufren ansiedad y depresión de leves a moderadas. Hay entrenadores calificados y experimentados disponibles para ayudar a clientes a aprovechar al máximo el programa, sin costo alguno.



Recursos de salud mental gratuitos o de bajo costo

Nunavut

Affordable Therapy Network: Es un directorio de terapeutas que ofrecen sesiones a bajo costo y con tarifas variables en todo Canadá. Puedes filtrar por provincia, si buscas sesiones en línea o en persona, así como otras opciones.

Healing by Talking: Este es un servicio gratuito de terapia telefónica que ofrece el Gobierno de Nunavut. Puedes visitar su centro de salud local para obtener más información, enviar un correo electrónico a healing@gov.nu.ca o llamar al 1-888-648-0070.

Ilisaqsivik Health and Wellness Centre: Ofrecen asesoramiento local en Clyde River, Pangnirtung, Iqaluit y Pond Inlet; y de forma remota en otras comunidades de Nunavut. Puedes comunicarte llamando al 1-867-924-6565. Los programas adicionales que ofrecen incluyen el Programa de Adicciones de 28 Días en el Territorio, el Equipo de Respuesta a Crisis por Trauma, Prevención del Suicidio, Encuentros de Sanación Comunitarios y Regionales, y Apoyo a sobrevivientes de Escuelas Residenciales, Escuelas Diurnas y Mujeres y Niñas Indígenas Desaparecidas y Asesinadas.



Recursos de salud mental gratuitos o de bajo costo

Quebec

Affordable Therapy Network: Es un directorio de terapeutas que ofrecen sesiones a bajo costo y con tarifas variables en todo Canadá. Puedes filtrar por provincia, si buscas sesiones en línea o en persona, así como otras opciones.

Amal Center for Women: Servicios psicosociales gratuitos, personalizados y culturalmente sensibles, brindados por trabajadoras sociales para mujeres que sufren violencia conyugal, conflictos matrimoniales, problemas de salud mental, conflictos entre padres e hijos, y más. Disponible en árabe, urdu, español, francés e inglés.

Concordia Applied Psychology Centre: Clínica de psicología de bajo costo, ofrecida por psicólogos y estudiantes de medicina clínica para todas las edades (niños, jóvenes, adultos y familias); servicios sólo de septiembre a abril. Disponible en inglés y francés.

Face à Face Listening and Intervention Centre: Ofrecen terapia gratuita, visitas sin cita previa, grupos de apoyo, escucha y asistencia a personas vulnerables y aisladas, a cargo de profesionales de intervención. Disponible en inglés y francés.

Info-Social: Puedes llamar al 811 para obtener ayuda o información sobre tu salud mental o la de un familiar o amigo. Servicio de consulta gratuito y confidencial disponible 24/7, para que los residentes de Quebec puedan contactar rápidamente con un trabajador psicosocial. Disponible en francés e inglés.

McGill Psychoed. & Counseling Clinic:

Consejería y psicoterapia de bajo costo para adultos mayores de 18 años con problemas sociales, vocacionales o interpersonales. Evaluaciones psicoeducativas para niños y adolescentes (de 6 a 20 años) a \$25 por sesión. Disponible en inglés.

Relief: Ofrece servicios para ayudarte a vivir con ansiedad, depresión o trastorno bipolar. Ofrecen una membresía de \$40 al año que te da acceso prioritario a actividades gratuitas, como grupos de apoyo para la ansiedad, la depresión o la bipolaridad, y un programa individual de autogestión por \$99 por sesión.

Tel-jeunes: Consejería por teléfono, mensaje de texto y chat para jóvenes de 12 a 17 años y sus padres. Sitio web con información y apoyo. Chat en vivo para que los jóvenes se conecten con otros jóvenes. Puedes llamar al 1-800-263-2266 de 6 am a 2 am, enviar un mensaje de texto al 514-600-1002 de 8 am a 10 pm o chatear en vivo en línea de 8 am a 10:30 pm. Los padres pueden llamar al 1-800-361-5085 de 6 am a 12 am o chatear en vivo en línea de 6 am a 10:30 pm. Disponible en francés e inglés.



Recursos para crisis de salud mental

Edmonton

Edmonton Distress Line: Llama al 780-482-4357 (HELP). Brinda intervención en situaciones de crisis, apoyo emocional y recursos de manera confidencial, sin prejuicios y a corto plazo para personas en situaciones de crisis o angustia, así como apoyo para familiares, amigos y cuidadores de personas en crisis. O llama a la línea gratuita del norte de Alberta: 1-800-232-7288. Disponible 24/7.

Get Help | 9-8-8: Suicide Crisis Helpline: Anteriormente, Crisis Services Canada y Talk Suicide Canada. Brindan prevención y apoyo confidenciales contra el suicidio. Llama o envía un mensaje de texto al 988 para comunicarte con un respondedor, disponible 24/7 en todo el país, sin cargo.

Hope for Wellness Help Line: Terapia para el bienestar mental e intervención en situaciones de crisis para las Primeras Naciones e Inuit de todo el país. Llama al 1-855-242-3310, disponible sin cargo 24/7, o chatea en línea en su sitio web, disponible 24/7 y de forma anónima.

Kids Help Phone: Ofrecen terapia profesional, información y referencias, y apoyo voluntario basado en mensajes de texto para jóvenes, tanto en inglés como en francés, con acceso a profesionales en más de 100 idiomas. Disponible 24/7 y de forma confidencial en todo el país. Puedes enviar un mensaje de texto con la palabra CONNECT al 686868 o llamar al 1-800-668-6868, sin cargo.

LifeLine App: Aplicación gratuita nacional de prevención y concientización sobre el suicidio que ofrece acceso y orientación a apoyos para quienes atraviesan una crisis y quienes han sufrido la devastadora pérdida de un ser querido por suicidio. Disponible para Apple y Android.

Trans Life Line: Organización sin fines de lucro que ofrece apoyo emocional y financiero directo a personas trans en crisis y que ofrece líneas directas de ayuda y microsubvenciones, dirigida por personas trans. Llama al (877) 330-6366 en Canadá, presiona 2 para español. Anónimo y confidencial.

Youthspace.ca: Chat en línea para situaciones de crisis y apoyo emocional en Canadá. Escuchan sin juzgar y mantienen las conversaciones confidenciales y anónimas. Puedes enviar un mensaje de texto al (778) 783-0177 o visitar su sitio web para chatear en línea; ambos servicios están disponibles todos los días de 6 pm a 12 am PT.



Recursos para crisis de salud mental

New Brunswick

Addiction and mental health helpline:

Llama al 1-866-355-5550 si necesitas un espacio seguro y sin prejuicios para hablar con médicos capacitados, recursos que te ayuden a sobrellevar la situación o derivaciones a proveedores de atención médica para recibir un tratamiento personalizado. Disponible 24/7 de forma gratuita en todo New Brunswick, confidencial y bilingüe (inglés y francés).

Get Help | 9-8-8: Suicide Crisis Helpline:

Anteriormente, Crisis Services Canada y Talk Suicide Canada. Brindan prevención y apoyo confidenciales contra el suicidio. Llama o envía un mensaje de texto al 988 para comunicarte con un respondedor, disponible 24/7 en todo el país, sin cargo.

Hope for Wellness Help Line: Terapia para el bienestar mental e intervención en situaciones de crisis para las Primeras Naciones e Inuit de todo el país. Llama al 1-855-242-3310, disponible sin cargo 24/7, o chatea en línea en su sitio web, disponible 24/7 y de forma anónima.

Kids Help Phone: Ofrecen terapia profesional, información y referencias, y apoyo voluntario basado en mensajes de texto para jóvenes, tanto en inglés como en francés, con acceso a profesionales en más de 100 idiomas. Disponible 24/7 y de forma confidencial en todo el país. Puedes enviar un mensaje de texto con la palabra CONNECT al 686868 o llamar al 1-800-668-6868, sin cargo.

LifeLine App: Aplicación gratuita nacional de prevención y concientización sobre el suicidio que ofrece acceso y orientación a apoyos para quienes atraviesan una crisis y quienes han sufrido la devastadora pérdida de un ser querido por suicidio. Disponible para Apple y Android.

Trans Life Line: Organización sin fines de lucro que ofrece apoyo emocional y financiero directo a personas trans en crisis y que ofrece líneas directas de ayuda y microsubvenciones, dirigida por personas trans. Llama al (877) 330-6366 en Canadá, presiona 2 para español. Anónimo y confidencial.

Youthspace.ca: Chat en línea para situaciones de crisis y apoyo emocional en Canadá. Escuchan sin juzgar y mantienen las conversaciones confidenciales y anónimas. Puedes enviar un mensaje de texto al (778) 783-0177 o visitar su sitio web para chatear en línea; ambos servicios están disponibles todos los días de 6 pm a 12 am PT.



Recursos para crisis de salud mental

Nova Scotia

Get Help | 9-8-8: Suicide Crisis Helpline:

Anteriormente, Crisis Services Canada y Talk Suicide Canada. Brindan prevención y apoyo confidenciales contra el suicidio. Llama o envía un mensaje de texto al 988 para comunicarte con un respondedor, disponible 24/7 en todo el país, sin cargo.

Hope for Wellness Help Line: Terapia para el bienestar mental e intervención en situaciones de crisis para las Primeras Naciones e Inuit de todo el país. Llama al 1-855-242-3310, disponible sin cargo 24/7, o chatea en línea en su sitio web, disponible 24/7 y de forma anónima.

Kids Help Phone: Ofrecen terapia profesional, información y referencias, y apoyo voluntario basado en mensajes de texto para jóvenes, tanto en inglés como en francés, con acceso a profesionales en más de 100 idiomas. Disponible 24/7 y de forma confidencial en todo el país. Puedes enviar un mensaje de texto con la palabra CONNECT al 686868 o llamar al 1-800-668-6868, sin cargo.

LifeLine App: Aplicación gratuita nacional de prevención y concientización sobre el suicidio que ofrece acceso y orientación a apoyos para quienes atraviesan una crisis y quienes han sufrido la devastadora pérdida de un ser querido por suicidio. Disponible para Apple y Android.

Provincial Mental Health and Addictions

Crisis Line: Si estás atravesando una crisis de salud mental o de adicciones, o te preocupa alguien que lo está, puedes llamar al 1-888-429-8167 sin cargo 24/7.

Trans Life Line: Organización sin fines de lucro que ofrece apoyo emocional y financiero directo a personas trans en crisis y que ofrece líneas directas de ayuda y microsubvenciones, dirigida por personas trans. Llama al (877) 330-6366 en Canadá, presiona 2 para español. Anónimo y confidencial.

Youthspace.ca: Chat en línea para situaciones de crisis y apoyo emocional en Canadá. Escuchan sin juzgar y mantienen las conversaciones confidenciales y anónimas. Puedes enviar un mensaje de texto al (778) 783-0177 o visitar su sitio web para chatear en línea; ambos servicios están disponibles todos los días de 6 pm a 12 am PT.



Recursos para crisis de salud mental

Nunavut

Get Help | 9-8-8: Suicide Crisis Helpline:

Anteriormente, Crisis Services Canada y Talk Suicide Canada. Brindan prevención y apoyo confidenciales contra el suicidio. Llama o envía un mensaje de texto al 988 para comunicarte con un respondedor, disponible 24/7 en todo el país, sin cargo.

Hope for Wellness Help Line: Terapia para el bienestar mental e intervención en situaciones de crisis para las Primeras Naciones e Inuit de todo el país. Llama al 1-855-242-3310, disponible sin cargo 24/7, o chatea en línea en su sitio web, disponible 24/7 y de forma anónima.

Kids Help Phone: Ofrecen terapia profesional, información y referencias, y apoyo voluntario basado en mensajes de texto para jóvenes, tanto en inglés como en francés, con acceso a profesionales en más de 100 idiomas. Disponible 24/7 y de forma confidencial en todo el país. Puedes enviar un mensaje de texto con la palabra CONNECT al 686868 o llamar al 1-800-668-6868, sin cargo.

LifeLine App: Aplicación gratuita nacional de prevención y concientización sobre el suicidio que ofrece acceso y orientación a apoyos para quienes atraviesan una crisis y quienes han sufrido la devastadora pérdida de un ser querido por suicidio. Disponible para Apple y Android.

Nunavut Kamatsiaqtut Help Line: Ofrecen asistencia telefónica anónima y confidencial 24/7, atendida por voluntarios capacitados, en inglés, francés e inuktitut. Llama al 1-800-265-3333 sin cargo o al 867-979-3333 en Iqaluit.

Trans Life Line: Organización sin fines de lucro que ofrece apoyo emocional y financiero directo a personas trans en crisis y que ofrece líneas directas de ayuda y microsubvenciones, dirigida por personas trans. Llama al (877) 330-6366 en Canadá, presiona 2 para español. Anónimo y confidencial.

Youthspace.ca: Chat en línea para situaciones de crisis y apoyo emocional en Canadá. Escuchan sin juzgar y mantienen las conversaciones confidenciales y anónimas. Puedes enviar un mensaje de texto al (778) 783-0177 o visitar su sitio web para chatear en línea; ambos servicios están disponibles todos los días de 6 pm a 12 am PT.



Recursos para crisis de salud mental

Quebec

Auberge Shalom: Consejería externa gratuita y refugio de emergencia para mujeres maltratadas de todas las etnias. Puedes llamar a su línea de soporte 24/7 al 514-731-0833. Disponible en inglés y francés.

Get Help | 9-8-8: Suicide Crisis Helpline: Anteriormente, Crisis Services Canada y Talk Suicide Canada. Brindan prevención y apoyo confidenciales contra el suicidio. Llama o envía un mensaje de texto al 988 para comunicarte con un respondedor, disponible 24/7 en todo el país, sin cargo.

Hope for Wellness Help Line: Terapia para el bienestar mental e intervención en situaciones de crisis para las Primeras Naciones e Inuit de todo el país. Llama al 1-855-242-3310 o chatea en su sitio web, disponible 24/7 sin cargo y de forma anónima.

Kids Help Phone: Ofrecen terapia profesional, información y referencias, y apoyo voluntario basado en mensajes de texto para jóvenes, tanto en inglés como en francés, con acceso a profesionales en más de 100 idiomas. Disponible 24/7 y de forma confidencial en todo el país. Puedes enviar un mensaje de texto con la palabra CONNECT al 686868 o llamar al 1-800-668-6868, sin cargo.

LifeLine App: Aplicación gratuita nacional de prevención y concientización sobre el suicidio que ofrece acceso y orientación a apoyos para quienes atraviesan una crisis y quienes han sufrido la devastadora pérdida de un ser querido por suicidio. Disponible para Apple y Android.

Quebec's suicide prevention hotline: Si estás pensando en suicidarte o te preocupa un ser querido, llama al 1-866-APPELLE (277-3553), envía un mensaje de texto al 535353 o chatea en suicide.ca. Servicio profesional, confidencial y gratuito, disponible 24/7. Disponible en inglés y francés.

Tracom Crisis Center: Servicios de intervención en crisis gratuitos y confidenciales, disponibles las 24 horas. Llama a su línea de crisis al 514-483-3033. Disponible en inglés y francés.

Trans Life Line: Organización sin fines de lucro que ofrece apoyo emocional y financiero directo a personas trans en crisis y que ofrece líneas directas de ayuda y microsubvenciones, dirigida por personas trans. Llama al (877) 330-6366 en Canadá, presiona 2 para español. Anónimo y confidencial.

Youthspace.ca: Chat en línea para situaciones de crisis y apoyo emocional en Canadá. Escuchan sin juzgar y mantienen las conversaciones confidenciales y anónimas. Puedes enviar un mensaje de texto al (778) 783-0177 o visitar su sitio web para chatear en línea; ambos servicios están disponibles todos los días de 6 pm a 12 am PT.



In addition to the resources listed, you can call 211 from anywhere in Canada and ask for other community resources, including low-cost therapy options in your city.

You can ask your GP if they can provide you with other mental health referrals.

If you are enrolled in college, they might offer free mental health services for students.

If you have benefits, they might cover a few sessions with private practitioners

Además de los recursos que se mencionan, puedes llamar al 211 desde cualquier parte de Canadá y preguntar por otros recursos comunitarios, incluidas opciones de terapia de bajo costo en tu ciudad.

Puedes pedirle a tu médico de cabecera que te proporcione otras derivaciones para servicios de salud mental.

Si estás inscrito en la universidad, es posible que allí ofrezcan servicios de salud mental gratuitos para estudiantes.

Si tienes beneficios, es posible que cubran algunas sesiones con profesionales privados.

