

Mental Health Resources

It is always important to look after your mental health, but it is especially important during times of increased stress and anxiety. Please review these resources for information on how to take care of your own mental health, and support the mental health of your family.

منابع موجود برای مراقبت و بهداشت روانی

مراقبت از سلامت و بهداشت روانی همواره امری قابل توجه و مهم است، بویژه در شرایط افزایش اضطراب و استرس! لطفا جهت کسب اطلاعات لازم در مورد چگونگی مراقبت از بهداشت روانی خود و حمایت از سلامت روان خانواده، به منابع اطلاعاتی زیر که به همین منظور تهیه شده است مراجعه فرمائید.

Family Services North Shore نورت شور ، مرکز خدمات خانواده ، 604-877-4381 or 236-982-9871

Crisis Centre of BC Suicide Line: ستاد بحران پی سی و خط خودکشی: 1-800-784-2433 (1-800-SUICIDE)

Mental Health Support Line: خدمات مراقبت و بهداشت روانی: 310-6789

Vancouver Coastal Regional Distress Line: خط پشتیبانی در زمان اضطراب و استرس: 604-872-3311

Seniors Distress Line: خط تماس برای کمک به سالمندان در زمان استرس: 604-872-1234

[Family Services North Shore](#)

[Canadian Mental Health Association](#)

[Here to Help BC](#)

[Here to Help BC in Multiple Languages](#)

[Bounce Back Program BC](#)

[COVID-19 Self-Care and Resilience Guide](#)

[Mental Health Resources in Multiple Languages](#)

[Mindfulness and Self Help in Multiple Languages](#)

[Living With Worry and Anxiety Amidst Global Uncertainty in Multiple Languages](#)

This is a time of uncertainty and may provoke anxiety, not only in adults but also in our children. If you are a looking for ways to cope during this public health crisis. Here are some useful resources:

در برههٔ بلا تکلیفی و اضطراب آور کنونی، نه تنها بزرگسالان؛ بلکه فرزندان ما نیز ممکن است دچار اضطراب و پریشانی شوند، اگر به دنبال راههای مقابله با این بحران بهداشت عمومی هستید، به منابع مفیدی که در زیر ذکر شده است؛ مراجعه فرمائید.

[NVSD Ways to Manage Stress and Anxiety and Support Children](#)



FORMERLY NORTH SHORE
MULTICULTURAL SOCIETY

[NVSD Social Emotional Learning and Mental Health](#)

[Caring for children in the COVID-19 Crisis](#)

[World Health Organization – Helping Children Cope with Stress During the 2019-nCoV Outbreak](#)

[Kids Help Phone – COVID-19](#)