

Mental Health Resources

정신건강 정보

정신과 마음을 잘 돌보는 일은 늘 중요하지만, 특별히 스트레스와 불안이 증폭되는 기간에는 더욱 중요합니다. 우리 자신의 마음을 돌보고 가족들의 정신 건강을 지원하기 위해 아래 정보들이 제공되고 있으니 도움 받으시길 바랍니다.

Family Services North Shore: 604-877-4381 or 236-982-9871

Crisis Centre of BC Suicide Line: 1-800-784-2433 (1-800-SUICIDE)

Mental Health Support Line: 310-6789

Vancouver Coastal Regional Distress Line: 604-872-3311

Seniors Distress Line: 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](#)

미래를 예측하기 어려운 기간을 당면 한 지금, 어른 뿐 아니라 우리 자녀들 역시 불안을 경험할 수 있습니다. 모두가 겪고 있는 건강 위기의 시간을 극복하는 방법을 찾고 계신 분에게 도움을 드리고자 정보를 모았습니다. 도움이 되시길 바랍니다:

Kids Help Phone: 1-800-668-6868 or text CONNECT to 686868

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

[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](#)