

## منابع جهت مقابله با رویدادهای آسیب و استرس زا

در طول و بعد از حوادث و موقعیتهای آسیب زا، بسیار مهم است که از سلامت عاطفی خود مراقبت کنید. به احساس و رفتار خود و اعضای خانواده تان توجه کنید و به خودتان یادآوری کنید که منابع مختلفی برای کمک به شما و خانواده‌هایتان در دسترس است و شما در این واقعه تنها نیستید.

نکات زیر ممکن است به شما و خانواده‌تان کمک کند تا با این موقعیت کنار بیایید و احساس حمایت کنید:

### **مراقب خود باشید.**

خودمراقبتی در این زمان بسیار مهم است، زیرا اگر مراقب خود نباشیم، نگرانی‌ها می‌توانند بدتر شوند. به یک برنامه روزانه پایبند باشید، خوب بخورید، به طور منظم ورزش کنید، به اندازه کافی بخوابید و زمانی را برای استراحت اختصاص دهید. اشکالی ندارد که از اخبار و رسانه‌های اجتماعی فاصله بگیرید تا از استحکام و رفاه خود و خانواده تان حمایت کنید.

### **با خانواده و دوستان در ارتباط بمانید.**

در مورد احساساتان با دیگران صحبت و ارتباط برقرار کنید، احساسات خود را به اشتراک بگذارید.

### **گفتگو با کودکان و نوجوانان**

- به رفتار و گفتار کودکان و نوجوانانتان در خانواده توجه کنید تا ببیند که نحوه درک آنها از این رویداد چگونه بوده است و سعی کنید با گفتگوی متناسب با سن و موقعیت آنها توضیحاتی به آنها ارائه دهید.
- اطلاعات متناسب با سنشان را با آنها به اشتراک بگذارید و در مورد احساساتی که ممکن است پیش آید نیز صحبت کنید.
- به کودکان/جوانان در مورد امنیت شان قوت قلب بدهید. به شایعات پخش شده توجه کنید تا بتوانید به سوالات آنها پاسخ دهید.
- در صورت امکان، با مراقبت از خود و گذراندن ساعاتی با خانواده، الگوی خوبی برای آنان باشید.
- قرار گرفتن آنها در معرض اخبار و رسانه‌های اجتماعی را زیر نظر بگیرید و از آنها بخواهید در مورد آنچه می‌بینند و می‌شنوند با شما صحبت کنند.

### **روش‌ها و تدابیر خود مراقبتی/خود حمایتی را پیدا کنید.**

برای مدیریت افکار مضطرب و متناسب با روحیه خود، راهکارهای خود مراقبتی و آرام‌سازی ذهن مانند تمرکز حواس، یوگا، مدیتیشن، هنر یا ورزش را بررسی کنید. می‌توانید ایده‌هایی را از منابع معتبری مانند انجمن‌های Anxiety Canada و Canadian Mental Health Association پیدا کنید. سعی کنید امیدتان را از دست ندهید و روحیه امیدواری خود را حفظ کنید.

### **در صورت نیاز به دنبال کمک باشید.**

در صورت نیاز کمک بخواهید - برای موقعیتهای اضطراری می‌توانید با 911 تماس بگیرید.

اگر پریشانی و اضطراب بر فعالیت‌های زندگی روزمره شما تأثیر می‌گذارد، می‌توانید برای اطلاعات و حمایت عاطفی با خط حمایت سلامت روان به شماره 310-6789 (بدون کد منطقه) تماس بگیرید یا برای گزینه‌های بیشتر به <http://www.crisislines.bc.ca/services> مراجعه کنید.

سازمان ایمپکت نورت شور اطلاعات و خدماتی در خصوص سلامت بهداشت روان به تازه واردین و مهاجران ارائه می‌دهد. برای کسب اطلاعات بیشتر یا دسترسی به این خدمات با شماره تلفن 604-988-2931 تماس بگیرید.

#### در صورت نیاز فوری به پشتیبانی در مواقع بحرانی :

- خط پشتیبانی سلامت روان: 310-6789 (خدمات 24 ساعته، بدون نیاز به کد منطقه)
- خط پشتیبانی خودکشی: **1.800.SUICIDE (1.800.784.2433)** (سرویس 24 ساعته)
- تلفن راهنمای کودکان: عبارت CONNECT را به شماره 686868 پیامک کنید یا به وب سایت [kidshelpphone.ca](http://kidshelpphone.ca) مراجعه کنید
- مرکز بحران جوانان: برای Youth in BC Crisis Chat از وب سایت [youthinbc.com](http://youthinbc.com) بازدید کنید (از 12 ظهر تا 1:00 بامداد)

#### سایر منابع و مراکز مرتبط و موجود در منطقه نورت شور:

**Foundry:** Drop-in counselling sessions, peer support check-ins, and group offerings for young people ages 12–24 and their caregivers (no referral or assessment required). Call 1-833-308-6379, email [online@foundrybc.ca](mailto:online@foundrybc.ca) or register online to book an appointment at <https://foundrybc.ca/virtual>

**Canadian Mental Health Association North & West Vancouver Branch:** Adults can access a full continuum of prevention and early intervention services in-person and online. Services include low services. Visit <https://northwestvancouver.cmha.bc.ca/programs-services/counselling/> to learn more.

**Family Services of the North Shore:** Children, youth, and families can access a full continuum of prevention and early intervention services in-person and online. Services include low cost / free counseling. Visit <https://www.familyservices.bc.ca/find-support/counselling-support/> to find support.

**Here to Help:** Find the information you need to manage mental health and substance use problems, and learn how you can support a loved one by visiting <http://www.heretohelp.bc.ca/>