

외상성 사건 대처를 위한 자료

트라우마적 사건을 겪는 중 또는 후에는 정서적 건강을 돌보는 것이 중요합니다. 귀하와 귀하의 가족이 어떻게 느끼고 행동하는지 주의를 기울이십시오. 귀하는 혼자가 아니며 귀하와 귀하의 가족에게 도움이 되는 다양한 지원 방법이 있음을 기억하는 것이 중요합니다.

아래 팁들은 귀하와 귀하의 가족들이 스스로 대처하는데에 또는 지원서비스를 찾는것에 도움이 될것입니다.

자신 돌보기

우리 스스로가 돌보지 않으면 걱정은 더욱 커질 수 있기에 이 시기에 자기관리 하는 것은 매우 중요합니다. 잘 먹기, 규칙적인 운동하기, 충분한 수면취하기 그리고 휴식을 위한 시간가지기등 일상적 루틴을 유지할 수 있도록 해야합니다. 귀하와 귀하가족의 강인함과 웰빙을 다지기위해 뉴스보도 및 소셜 미디어로 부터 떨어져 있는 것도 괜찮습니다.

가족 및 친구와 연락하기

다른이들과 소통하며 그들은 어떤지 그리고 나의 상태가 어떤지 공유하십시오.

어린이 및 청소년과 대화하기

가족 구성원 내 어린이와 청소년이 사건을 어떻게 이해하고 있는 지 확인하고 적합한 설명 또는 자녀들의 연령및 상황에 맞게 적합한 설명 또는 토론의 기회를 제공해 보십시오.

- 연령에 맞는 정보를 공유하고 현재 느끼는 감정에 대해 이야기해보십시오.
- 어린이와 청소년에게 안전함을 다시한번 주지시켜주십시오. 떠도는 소문에 대해 올바르게 대처하며 그들의 질문에 대답해주십시오.
- 스스로를 돌보는 모습을 보여줌으로써 좋은 본보기가 되고, 되도록 많은 시간을 가족과 함께 보내도록 하십시오.
- 방송매체나 소셜미디어에서 다루어지는 내용들이 그들에게도 공유될 수 있다는 것을 감안하십시오. 어린이와 청소년들에게 그들이 보고 들은 것에 대해 이야기하도록 하십시오.

자가 지원 전략에 대해 살펴보기

불안함을 느낀다면, 마음챙김, 요가, 명상, 예술 또는 운동과 같은 자가 지원 전략을 살펴보십시오. Anxiety Canada 나 캐나다 정신건강 협회(Canadian Mental Health Association)와 같은 신뢰할 수 있는 웹사이트를 통해 필요한 정보를 찾을 수 있습니다. 희망적인 생각을 유지하도록 노력하십시오.

필요한 경우 도움을 요청하기

필요한 경우 도움을 요청하십시오 – 긴급 전화번호는 911 입니다.

만약, 어떤 고통이나 고충이 일상생활에 영향을 미친다면, 정신 건강 지원 번호(Mental Health Support Line) 310-6789(지역번호 없음)에 전화하여 정보를 구하거나 정서적인 지원을 요청할 수 있고, 또는 <http://www.crisislines.bc.ca/services> 를 방문하여 추가적인 옵션을 찾아볼 수 있습니다.

Impact North Shore 는 이민자에게 Mental Health Information(정신건강 정보)를 제공합니다. 더 자세한 정보가 필요하거나 서비스를 이용하려면 604-988-2931 로 연락하십시오.

즉각적인 위기 지원

- 정신건강 지원 전화번호(Mental Health Support Line): 310-6789 (24 시간 서비스, 지역번호 없음)
- 자살 예방 지원 번호: 1-800-784-2433 (24 시간 서비스)
- 아동/청소년 도움 전화: 686868 로 CONNECT 문자 전송 또는 웹사이트 방문 (kidshelpphone.ca)
- 위기 지원 센터: 웹사이트에 방문(youthinbc.com) 하여 온라인 채팅 상담 가능 (정오 ~ 새벽 1 시)

노스 쇼어(North Shore) 에서 이용 가능한 기타 서비스

파운드리(Foundry): 방문 상담 세션, 또래 지원 등록, 12 세 이상 24 세 이하 나 그들의 보호자를 위한 그룹 세션, (추천 또는 사전평가 불필요). 1-833-308-6379 로 전화하거나 online@foundrybc.ca 으로 이메일을 보내거나 <https://foundrybc.ca/virtual> 에 온라인 등록하여 약속을 잡으십시오.

캐나다 정신건강 협회 노스&웨스트 밴쿠버 지부(Canadian Mental Health Association North & West Vancouver Branch): 성인은 대면 또는 온라인으로 예방 및 조기 개입 서비스에 접근이 가능합니다. 저가의 서비스를 포함하고 있습니다. 자세한 사항은 웹사이트를 (<https://northwestvancouver.cmha.bc.ca/programs-services/counselling/>) 방문하십시오.

노스 쇼어(North Shore)의 가족 서비스: 어린이, 청소년 및 가족은 대면 또는 온라인으로 예방 및 조기 개입 서비스에 접근이 가능합니다. 비용이 저렴한 서비스와 무료 상담이 포함되어 있습니다. 지원을 받으려면 웹사이트 (<https://www.familyservices.bc.ca/find-support/counselling-support/>)를 방문하십시오.

도움을 줄 수 있는 곳: 웹사이트(<http://www.heretohelp.bc.ca/>)를 방문하여 정신건강 및 약물 남용 문제를 관리하기 위해 필요한 정보를 찾고 사랑하는 사람들을 도울 수 있는 방법을 알아보십시오.