

应对创伤性事件的资源

在发生创伤性事件期间和之后，重要的是要照顾好自己情绪健康。留意您和您的家人的感受和行。尤其重要的是要记住，您并不孤单，并且有各种资源可以帮助支持您和您的家人。

以下小贴士可以帮助您和您的家人应对创伤事件或寻求支持：

照顾好自己

在这个时候，自我照顾非常重要。因为如果我们不照顾好自己，就会加深忧虑。坚持规律的日常生活，健康饮食，定期锻炼，获得充足的睡眠，并腾出时间放松。可以暂停关注新闻报道和社交媒体，让自己休息一下，这会支持您和家人获得力量和健康。

与家人和朋友保持联系

与他人联系，了解他们的感受，并分享自己的感受。

与儿童和青少年交谈

了解您家中的儿童和青少年如何理解创伤事件，并用适合他们的年龄和情况的方式进行解释或讨论。

- 分享适合孩子年龄的信息，并谈论他们的情绪感受。
- 打消儿童/青少年对安全的担忧，解决谣言并回答问题。
- 通过照顾好自己来树立一个好榜样，并在可能的情况下共享家庭时光。
- 考虑孩子们在媒体和社交媒体上接触到了什么样的报道，引导他们谈论他们看到和听到的内容。

探索自我支持的策略

探索自我支持的策略，如正念，瑜伽，冥想，艺术或锻炼，以管理焦虑的想法。您可以在例如 [Anxiety Canada](#) 和 [Canadian Mental Health Association](#) 等可靠的网站寻找资源，试着保持心怀希望的感觉。

在需要时寻求帮助

在需要时寻求帮助 - 紧急情况下请拨打 911。

如果痛苦影响了您的日常活动，您可以致电心理健康支持热线 310-6789（无区号）以获取信息和情感支持，也可以访问 <http://www.crisislines.bc.ca/services> 以获取更多选择。

Impact North Shore 为移民提供心理健康信息。请致电 604-988-2931 了解更多信息或寻求服务。

即时危机支持

- 心理健康支持热线：310-6789（24 小时服务，无需区号）
- 自杀干预热线：1-800-784-2433（24 小时服务）
- 儿童帮助电话：发短信 CONNECT 到 686868 或访问 kidshelpphone.ca
- 危机中心：BC 省年轻人危机聊天：访问 youthinbc.com（中午至凌晨 1:00）

北岸的其他服务：

Foundry：为 12-24 岁的年轻人及其看护人提供无需预约的咨询会谈、同伴支持和团体服务（无需转诊或评估）。请致电 1-833-308-6379，发送电子邮件至 online@foundrybc.ca，或在线注册预约 <https://foundrybc.ca/virtual>

加拿大心理健康协会西北温分会：以面对面和在线形式为成年人提供完整的预防和早期干预服务。请访问 <https://northwestvancouver.cmha.bc.ca/programs-services/counselling/> 以了解更多信息。

北岸家庭服务：以面对面和在线形式为儿童、青年和家庭提供完整的预防和早期干预服务。服务包括低价格/免费咨询。请访问 <https://www.familyservices.bc.ca/find-support/counselling-support/> 以寻求支持。

Here to Help：请访问 <http://www.heretohelp.bc.ca/> 查找管理心理健康和药物使用问题所需的信息，并学习如何为自己所爱的人提供帮助。