

Ресурси для Подолання Травматичних Подій

Під час і після травматичних подій важливо дбати про своє емоційне здоров'я. Зверніть увагу на те, як ви та члени вашої родини себе відчуваєте та як себе ведете. Важливо пам'ятати, що ви не самотні, і існують різні ресурси, які допоможуть підтримати вас і вашу родину.

Наведені нижче поради можуть допомогти вам і вашій родині впоратися або знайти підтримку:

Дбайте про себе

Догляд за собою дуже важливий у цей час, оскільки турботи можуть погіршитися, якщо ми не дбаємо про себе. Дотримуйтеся розпорядку дня, добре харчуйтеся, регулярно займайтеся спортом, висипайтесь і виділіть час для відпочинку. Цілком нормально відпочити від новин і соціальних мереж, щоб відновити сили та благополуччя себе та своєї родини.

Залишайтеся на зв'язку з родиною та друзями

Спілкуйтеся з іншими, щоб дізнатися, як вони себе відчувають, і поділіться своїми почуттями.

Розмова з маленькими дітьми та підлітками

Перевірте, як діти у вашій сім'ї розуміють події, і запропонуйте пояснення чи обговорення відповідно до віку та ситуації вашої дитини/підлітка.

- Поділіться інформацією, яка відповідає віку, і обговоріть почуття, які виникають.
- Запевніть дитину у безпеці. Розповідайте інформацію та відповідайте на запитання.
- Подавайте гарний приклад, піклуючись про себе та проводьте час із сім'єю разом, коли це можливо.
- Враховуйте їх вплив на події у ЗМІ та соціальних мережах. Попросіть

дитину/підлітка розповісти про те, що вони бачать і чують.

Досліджуйте стратегії самопідтримки

Досліджуйте стратегії самопідтримки, такі як уважність, йога, медитація, мистецтво або фізичні вправи, щоб контролювати тривожні думки. Ви можете знайти ідеї в надійних веб-джерелах, таких як [Anxiety Canada](#) і [Canadian Mental Health Association](#). Намагайтесь зберігати почуття надії.

Зверніться за допомогою, коли це необхідно

За потреби зверніться за допомогою – для екстреного виклику 911.

Якщо горе впливає на ваше повсякденне життя, ви можете зателефонувати на лінію підтримки психічного здоров'я за номером 310-6789 (без коду міста), щоб отримати інформацію та емоційну підтримку, або відвідайте <http://www.crisislines.bc.ca/services> для отримання додаткових варіантів.

Impact North Shore пропонує ім/мігрантам інформацію про психічне здоров'я. Щоб отримати додаткову інформацію або отримати доступ до послуг, телефонуйте за номером 604-988-2931.

Термінова підтримка в кризових ситуаціях

- Лінія підтримки психічного здоров'я: 310-6789 (обслуговування працює цілодобово, код міста не потрібен)
- Лінія підтримки запобігання самогубствам: 1-800-784-2433 (цілодобова служба)
- Телефон допомоги дітям: надішліть повідомлення CONNECT на номер 686868 або відвідайте kidshelpphone.ca
- Кризовий центр: Кризовий чат молоді в Британській Колумбії: відвідайте youthinbc.com (з полудня до 1:00)

Інші послуги, доступні на Північному Березі (North Shore):

Foundry: консультаційні сеанси, підтримка однолітків і групові пропозиції для молодих людей віком 12–24 років та їхніх опікунів (не потрібні направлення чи оцінка). Зателефонуйте за номером 1-833-308-6379, надішліть електронну пошту online@foundrybc.ca або зареєструйтеся в Інтернеті, щоб забронювати зустріч на <https://foundrybc.ca/virtual>

Відділення Канадської асоціації психічного здоров'я у Північному (North Vancouver) та Західному Ванкувері (West Vancouver): дорослі можуть отримати доступ до повного переліку послуг із профілактики та раннього втручання особисто та онлайн. Послуги включають вузькопрофільні послуги. Щоб дізнатися більше, відвідайте <https://northwestvancouver.cmha.bc.ca/programs-services/counselling/>.

Family Services of the North Shore: Маленькі діти, підлітки та сім'ї можуть отримати доступ до повного переліку послуг із профілактики та раннього втручання особисто та онлайн. Послуги включають низьку вартість / безкоштовне консультування.

Відвідайте <https://www.familyservices.bc.ca/find-support/counselling-support/> щоб знайти підтримку.

Ми тут, щоб допомогти: знайдіть інформацію, необхідну для вирішення проблем психічного здоров'я та вживання психоактивних речовин, і дізнайтеся, як підтримати близьку людину, відвідавши <http://www.heretohelp.bc.ca/>