

Coping with a Disaster or Traumatic Event

应对灾难或创伤性事件

2021年3月27日星期六发生在林恩谷(Lynn Valley)的暴力事件之后，您可能经历了一系列的感受。灾难过后，照顾好自己的情绪和健康尤为重要。

留意您和您的家人的感受和行为。重要的是记住，您不是一个人，各种资源可以帮助支持您和您的家人。

以下贴士将有助于您和您的家人更好地应对或寻求支持：

管理压力和焦虑的贴士

1. 照顾您的身体

此时，自我照顾尤为重要，如果我们不照顾自己，焦虑会变得更严重。保持每天的作息制度，健康饮食，经常锻炼，睡眠充足，腾出时间，自我放松。避免过度查阅媒体对该事件的报道。

2. 与家人和朋友保持联系

与他人联络，了解他们的想法，分享您的感受。

3. 与孩子交谈

询问您的孩子如何看待此事件，并根据您孩子的心智发展水平给予解释或开展讨论。

- 让孩子确信我们的社区是安全的。主动辟谣，并回答孩子的问题。
- 树立榜样，照顾好自己，花一些时间陪伴家人。
- 限制孩子(过度)查阅媒体和社交媒体对此事件的报道

3. 探索自我管理方法

探索自我管理方法，如正念思维、瑜伽训练、冥想禅修、艺术创作或运动锻炼来管理焦虑的想法。你可以从可靠的网上资源中找到焦虑的自我管理的方法，比如焦虑加拿大([Anxiety Canada](#))和加拿大心理健康协会 ([Canadian Mental Health Association](#))。

4. 保持希望和正面思考

关注生活中积极的方面和您能掌控的事情。对于您无法控制的情况，你可以通过另一件事分散注意力来改变您的情绪反应。

5. 如有必要寻求帮助

如需帮助-紧急呼叫 911。

如果痛苦的感受影响到您的日常生活，请拨打 310-6789 了解信息和情感支持

或访问 <http://www.crisislines.bc.ca/services> 寻求更多选择。

For more information to help manage stress and anxiety please visit:

有关帮助管理压力和焦虑的更多信息，请访问：

- 加拿大心理健康协会 [Canadian Mental Health Association: Mental health and well-being](#)
- 焦虑加拿大 [Anxiety Canada](#)

紧急危机支持

• 前往位于 Karen Magnussen 康乐中心的北岸心理健康与康复中心 (North Shore Wellness & Resilience Centre)。开放时间为 3 月 29 日星期一至 4 月 4 日星期日，每天上午 11:00 至下午 6:00。由灾难心理社会支持项目的临床医生现场坐诊。该中心向所有寻求支持的人开放。

- 心理健康支持：310-6789 (24小时服务，无需区号)
- 危机中心：1-800-784-2433 (24小时服务)



- KUU-US危机热线协会：1-800-588-8717 (24小时服务)
- 儿童求助热线：发送短信“CONNECT”至6868或访问网站：kidshelpphone.ca
- 原住民网络：发送短信“First Nation”，“metis”或“Inuit”至686868 (青少年) or 741741 (成人) 或拨打1-800-668-6868
- 危机中心：BC省青少年危机聊天室：访问 youthinbc.com (中午至凌晨1:00)

Other Services Available on North Shore

(北岸其他服务):

Foundry:

为 12-24 岁的年轻人和他们的照顾者提供虚拟的咨询服务、同伴支持检查和团体服务 (无需转介或评估)。周一至周五下午 1:15-7:15 请拨打 1-833-308-6379, 发送邮件 online@foundrybc.ca 或在网上预约 foundrybc.ca/virtual。

Canadian Mental Health Association North West Vancouver (加拿大心理健康协会-西温北温分部):

：成人可以获得全面的预防和早期干预的面对面和在线服务。服务包括低价服务/咨询/了解更多。

Family Services of the North Shore

北岸家庭服务：

儿童、青年和家庭可以获得面对面和在线的全面的预防和早期干预服务。服务包括低价/免费咨询。请浏览 <https://www.familyservices.bc.ca/find-support/consulting-support/> 寻找支持。

Here to Help:

找到你需要的信息来管理心理健康和药使用问题，并学习如何支持你所爱的人，请浏览 <http://www.heretohelp.bc.ca/>

信息来源:

Canadian Mental Health Association 加拿大心理健康协会:

<https://northwestvancouver.cmha.bc.ca/news/coping-after-a-traumatic-event/>

Centers for Disease Control and Prevention BC 省疾病控制和预防中心:

<https://www.cdc.gov/mentalhealth/>