

# Coping with a Disaster or Traumatic Event

You might be experiencing a range of feelings after the violent incident that took place in Lynn Valley on Saturday March 27th, 2021. After a disaster, it is important to take care of your emotional health. Pay attention to how you and your family members are feeling and acting. It is important to remember that you are not alone and there are various resources available to help support you and your family.

**The tips below may help you and your family cope or find support:**

## Tips to Manage Stress and Anxiety

### 1. Take care of yourself

Self-care is very important at this time, as worries can get worse if we are not taking care of ourselves. Stick to a daily routine, eat well, exercise regularly, get enough sleep, and make time for relaxation. Avoid excessive exposure to media coverage of the event.

### 2. Stay connected with family and friends

Connect with others on how they are feeling and share how you are feeling.

### 3. Talking to Children

Check in to see how your child understands the event, and offer any explanations or discussion at your child's developmental level.

- Share age-appropriate information and talk about feelings that come up.
- Reassure your child that the community is safe. Address rumors and answer questions.
- Set a good example by taking care of yourself and spend some family time together
- Limit exposure to media and social media coverage of the event

### 4. Explore self-management strategies

Explore self-management strategies like mindfulness, yoga, meditation, art, or exercise to manage anxious thoughts. You can find self-management strategies for anxiety from credible web sources, such as [Anxiety Canada](#) and [Canadian Mental Health Association](#).

### 5. Maintain a sense of hope and positive thinking

Focus on the positive aspects of your life and things you can control. For situations that are beyond your control, you may want to shift your emotional response by distracting yourself with another task.

### 6. Seek help when needed

Seek help when needed— for an emergency call 911.

If distress impacts activities of your daily life call 310-6789 for information and emotional support or visit <http://www.crisislines.bc.ca/services> for more options.



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

- [Canadian Mental Health Association: Mental health and well-being](#)
- [Anxiety Canada](#)

## Immediate Crisis Support

- **North Shore Virtual Mental Health & Resilience Centre:** The centre was created specifically in response to the events that took place in Lynn Valley Village on March 27. It is a virtual space for the community to access short-term services to support their mental and emotional well-being. Call 1-888-686-3022 or email [MRT@phsa.ca](mailto:MRT@phsa.ca) and request a telephone support call. They will get back to you within 24 hours. Find more information here: <https://nsem.ca/>
- Mental Health Support: 310-6789 (24-hour service, no area code needed)
- Crisis Centre: 1-800-784-2433 (24-hour service)
- KUU-US Crisis Line Society: 1-800-588-8717 (24-hour service)
- Kids Help Phone: Text CONNECT to 686868 or visit [kidshelpphone.ca](http://kidshelpphone.ca)
- Indigenous Initiatives Network: Text "First nations" "metis" or "Inuit" to 686868 (youth) or 741741 (adults) or call 1-800-668-6868
- Crisis Centre: Youth in BC Crisis Chat: Visit [youthinbc.com](http://youthinbc.com) (noon to 1:00 am)

## Other Services Available on the North Shore:

**Foundry:** Virtual 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 between 1:15 and 7:15 pm Monday to Friday, email at [online@foundrybc.ca](mailto:online@foundrybc.ca) or register online to book an appointment at <https://foundrybc.ca/virtual>

### **Canadian Mental Health Association North**

**WestVancouver:** Adults can access a full continuum of prevention and early intervention services in-person and online. Services include low 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/>

### **Sources:**

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

Centers for Disease Control and Prevention: <https://www.cdc.gov/mentalhealth/>

## نکاتی جهت کنار آمدن و نحوه مدیریت کردن یک فاجعه یا رویداد غم انگیز غیر منتظره

ممکن است بعد از حادثه خشونت آمیزی که در شنبه 27 مارچ 2021 در محله Lynn Valley اتفاق افتاد، احساسات شما جریحه دار شده باشد. اصولاً بعد از روبرو شدن با یک فاجعه، مراقبت از سلامت عاطفی بسیار مهم است.

به احساسات و نحوه رفتار خود و اعضای خانواده تان توجه کنید. لازم است که بدانید که منابع مختلفی برای کمک و حمایت به شما و خانواده تان در دسترس است و شما تنها نیستید.

برای کمک به خود و خانواده تان در بهبودی و یا پیدا کردن پشتیبانی مناسب؛ لطفاً نکات زیر را دنبال کنید.

**نکاتی برای کنترل استرس و اضطراب:**

### 1. مراقب خود باشید

در این زمان مراقبت از خود بسیار مهم است، زیرا اگر مراقب خود نباشیم نگرانی‌ها می‌توانند بدتر شوند. به وظایف و روال روزانه زندگی خود پایبند باشید، خوب غذا بخورید، مرتب ورزش کنید، خواب کافی داشته باشید و برای آرامش و تمدد اعصاب خود وقت بگذارید. بیش از حد خودتان را در معرض اخبار رسانه‌ها در مورد این رویداد قرار ندهید.

### 2. با خانواده و دوستان خود در ارتباط باشید

با دیگران ارتباط برقرار کنید و احساساتی که در مورد این رویداد تجربه کرده‌اید را با هم به اشتراک بگذارید.

### 3. صحبت با کودکان

- ❖ با کودک خود در این مورد صحبت کنید تا بدانید که درک کودک شما از این رویداد چگونه است؛ آنوقت در سطح رشد و فهم و درک او از این موضوع، برای او توضیحاتی بدهید و با او وارد بحث و گفتگو شوید.
- ❖ به کودک خود در سطح سنی او اطلاعات بدهید و درباره احساساتی که ممکن است برایش به وجود بیاید و یا تجربه کند با او صحبت کنید.
- ❖ به کودک خود اطمینان دهید که جامعه از امنیت برخوردار است، در مورد شایعاتی که در خصوص این رویداد به وجود آمده با او حرف بزنید. به سئوالاتش پاسخ دهید.
- ❖ برای او مثال بزنید که شما به خوبی از خودتان و او مراقبت خواهید کرد و اوقاتی را برای گذراندن با کودک و خانواده تان اختصاص دهید.
- ❖ رویارویی و مواجهه با رسانه‌های اجتماعی و اخبار را در خصوص این رویداد محدود کنید.

### 4. استراتژی‌های خودمدیریتی را جستجو و کشف کنید.

برای کنترل و مدیریت افکار ناراحت کننده، استراتژی‌های خودمدیریتی مانند یوگا، مدیتیشن، هنر یا ورزش را جستجو کنید و مطابق با روحیه خود آنها را انجام دهید. از طریق وبسایتهای معتبری مانند انجمن اضطراب کانادا [Anxiety Canada](#) و یا انجمن بهداشت روان کانادا [Canadian Mental Health Association](#)، می‌توانید به منابع مفید و قابل اعتماد دسترسی پیدا کنید.

### 5. روحیه امیدواری و احساس مثبت اندیشی خود را حفظ کنید.

روی جنبه های مثبت زندگی و چیزهایی که می توانید کنترل کنید، تمرکز کنید. می توانید از استراتژیهای مانند پرت کردن حواس خود و مشغول کردن خود به کارهای دیگر، احساسات خود را در مواجهه با اموری که از حیطه کنترل شما خارج هستند کنترل کنید و پاسخ و عملکرد رفتاری خود را به سوی دیگری هدایت کنید.

## 6. در صورت لزوم، کمک بگیرید.

برای تماس و کمک فوری و اضطراری با شماره 911 تماس بگیرید.

اگر پریشانی و ناراحتی شما بر فعالیتهای زندگی روزمره تان تاثیر می گذارد، برای کسب اطلاعات و پشتیبانی عاطفی با شماره 310-6789 مرکز بحران بی سی تماس بگیرید. برای اطلاع از گزینه های بیشتر در این خصوص به وب سایت آنها به این آدرس <http://www.crisislines.bc.ca/services> مراجعه کنید.

برای اطلاعات بیشتر در خصوص مدیریت و کمک به کنترل استرس و اضطراب به منابع زیر مراجعه کنید :

انجمن بهداشت و سلامت روان کانادا:

- [Canadian Mental Health Association: Mental health and well-being](#)

مرکز اضطراب کانادا:

- [Anxiety Canada](#)

## پشتیبانی فوری از بحران :

❖ مرکز مجازی بهداشت و سلامت روان نورت شور به طور خاص در پاسخ به حادثه 27 مارچ در کتابخانه لین ولی ایجاد شده است، این مرکز مجازی برای دسترسی افراد به خدمات کوتاه مدت و حمایت روحی روانی در این زمینه تشکیل شده است. شما می توانید با تلفن 1-888-686-3022 و یا ایمیل [MRT@phsa.ca](mailto:MRT@phsa.ca) تماس بگیرید و درخواست وقت ملاقات بکنید آنها ظرف بیست و چهار ساعت به شما پاسخ خواهند داد. برای اطلاعات بیشتر در این خصوص به وب سایت <https://nsem.ca/> مراجعه فرمایید.

❖ مرکز پشتیبانی بهداشت روانی: 310-6789 (خدمات بیست و چهار ساعته ، شما نیاز به گرفتن کد تلفن منطقه ای ندارید)

❖ مرکز بحران: 1-800-784-2433 (خدمات بیست و چهار ساعته)

❖ انجمن خط بحران: KUU-US: 1-800-588-8717 (خدمات بیست و چهار ساعته)

❖ مرکز کمک به کودکان : از طریق ارسال پیامک به شماره 68-6868 یا بازدید از وب سایت زیر :

[kidshelpphone.ca](http://kidshelpphone.ca)

❖ شبکه ابتکارات بومی: "اولین ملتها" "metis" یا "Inuit" با ارسال پیامک به شماره 68-6868 (برای جوانان) و یا ارسال پیامک به شماره 74-1741 (برای بزرگسالان) و یا با شماره تلفن 1-800-668-6868 تماس بگیرید.

❖ مرکز بحران گفتگو و چت برای جوانان : لطفا به وب سایت [Youthinbc.com](http://Youthinbc.com) مراجعه کنید. (از ساعت 12 ظهر تا 1 نیمه شب- بامداد)

سایر خدمات موجود در منطقه نورت شور:

### Canadian Mental Health Association North West Vancouver:

انجمن بهداشت روان کانادا در شمال غربی ونکوور: بزرگسالان برای پیشگیری زود هنگام می توانند از جلسات مشاوره استفاده نمایند. جلسات حضوری و یا مجازی خواهد بود.

### Foundry:

جلسات مشاوره مجازی، اعلام حضور برای حمایت از همسالان و پیشنهادات گروهی برای جوانان 12 تا 24 ساله و مراقبان آنها ( بدون نیاز به مدرک برای مراجعه و یا ارزیابی). شما می توانید با تلفن 1-833-308-6379 بین ساعت 1:15 بعد از ظهر تا ساعت 7:15 غروب در روزهای دوشنبه تا جمعه تماس بگیرید و یا به این آدرس ایمیل بنزید [online@foundrybc.ca](mailto:online@foundrybc.ca) و یا به صورت آنلاین از طریق وب سایت وقت ملاقات بگیرید : [foundrybc.ca/virtual](https://foundrybc.ca/virtual)

### :Here to Help

اطلاعات لازم برای مدیریت سلامت روان و مشکلات مصرف مواد مخدر را در این وب سایت بیابید و بیاموزید که چگونه می توانید با مراجعه به <http://www.heretohelp.bc.ca> از یک عزیز حمایت کنید.

[/https://northwestvancouver.cmha.bc.ca/programs-and-services](https://northwestvancouver.cmha.bc.ca/programs-and-services)

### Family Services of the North Shore

خدمات خانوادگی منطقه نورت شور: کودکان، جوانان و خانواده ها می توانند به خدمات کامل پیشگیری زود هنگام از مشکلات و صدمات روحی، به صورت حضوری و آنلاین دسترسی داشته باشند. خدمات شامل جلسات مشاوره رایگان و یا کم هزینه است. برای یافتن پشتیبان مناسب به این <https://www.familyservices.bc.ca/find-support/counselling-support/> مراجعه کنید.

### **Sources: منابع**

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

Centers for Disease Control and Prevention: <https://www.cdc.gov/mentalhealth/>

# 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

- **北岸虚拟心理健康与恢复中心**：该中心专门为3月27日的Lynn Valley Village事件而设立。它是一个虚拟的空间，社区居民可以获得短期服务，在精神和情感健康方面得到支持。请致电1-888-686-3022或发送电子邮件 [MRT@phsa.ca](mailto:MRT@phsa.ca)，要求电话支持服务。您会在24小时内收到回复。更多信息请参见：<https://nsem.ca/>
- 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](http://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](http://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](mailto:online@foundrybc.ca) 或在网上预约 [foundrybc.ca/virtual](http://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。

#### 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/>

#### 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/>



Centers for Disease Control and Prevention BC 省疾病控制和预防中心:  
<https://www.cdc.gov/mentalhealth/>