



Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all

适用于不列颠哥伦比亚省新移民

新移民的压力



举家搬迁不容易，但这里有帮助

创伤是非常痛苦和可怕的事情。它可能直接发生在我们身上，或者我们可能看到它发生在别人身上。我们中的许多人都经历过战争、虐待、忽视、疾病、失去亲人和其他创伤。治愈创伤需要时间和精力，尤其是当出现要应对的新创伤时。

重大的变动（例如移民到一个新国家）可能会增加创伤。尽管我们非常感恩能够来到这里，但事实确实如此。学习一门新语言和结识新朋友可能都不容易。在一个新文化中学习或工作可能会带来压力。采用新的方式获取服务时，我们可能会感到困惑、进展缓慢或认为方式不公平。我们或许会深深地想念自己的祖国。移民的压力甚至会影响与配偶或家庭成员之间的关系。它会使本来就不好的关系变得更糟糕。

但我们可以做一些事情来适应、疗愈并在新环境中成长。为了到这里来并照顾好自己和家人，您已经做了很多事情。加拿大有一些人可以帮助我们生存和发展。

如何疗愈和成长

1. 回想自己的日常生活。
2. 与人谈论自己的问题。
3. 考虑自己对酒精和药物的使用。
4. 照顾好自己的心理健康。

回想自己的日常生活

加拿大的许多原住民族都使用药轮作为疗愈的指导。他们认为健康有四种类型：

- 精神(自然、造物主或更高的力量)
- 身体(躯体系统)
- 情感(感受、关心自己和他人)
- 心理(学习、目标)



如果某个领域比较薄弱，他们就会努力改进。否则就会寻求帮助。目标是达到平衡。

您觉得自己的各个方面怎么样?您可以在哪个领域努力改进?谁能帮助您感觉更好、更平衡?

另一种看待治愈的方式，是考虑更健康的生活方式学。下面这些活动会释放身体中让我们感觉良好的化学物质：

- 在大自然中散步
- 锻炼
- 冥想

- 听音乐
- 跳舞
- 大笑
- 参与有趣的项目
- 与家人或朋友共度时光

一周内您做多少个让自己感觉良好的活动?您还能添加什么活动吗?

与人谈论自己的问题

有时我们看到、听到和经历的事情会让我们感到愤怒、难过或害怕。这样强烈的感觉持续较短的时间是正常的。但如果这些感觉持续很长时间,就会伤害到我们。谈论错误的原因对任何人都有帮助。如果您并不经常这样做的话,那么一开始可能会很困难。



许多原住民族在需要帮助时都会拜访长老或其他信得过的成年人。有人可能也会向宗教领袖、家人或朋友寻求指引。

在加拿大,每个人都可以获得多种类型的支持。如果您情绪激动,感觉失控,您可以与以下人士谈谈:

- 心理咨询师
- 医生
- 支持小组成员

拨打2-1-1或搜索bc.211.ca,了解您所在市镇的健康和社会支持服务。他们每天工作,昼夜无休,以240种语言和方言提供服务,只需用英语说出您需要的语言名称(例如“Mandarin”或“Cantonese”)。

如果您想伤害自己或他人……

请暂停,深呼吸,然后

- 拨打危机专线:
- 在卑诗省,请拨打310-6789(7位号码,无区号)
- 1-800-784-2433(1 800 SUICIDE)
- 9-8-8 自杀危机求助专线(您可以拨打或发送短信至此号码)
- 拨打9-1-1
- 去医院



考虑自己对酒精和药物的使用

您使用的是什么?用量?频率?为什么使用?

许多人使用酒精和其他药物在日常生活中帮助自己。这些致瘾物可以改变我们的思维、感觉和行为方式。

有些致瘾物比较温和,有些则很烈。有些使我们更加警觉,有些则使我们反应迟缓。有些致瘾物如果过量、频繁地使用,可能会对我们造成伤害,甚至致死。

加拿大常用的致瘾物:

- 咖啡因(存在于咖啡、茶、能量饮料、巧克力中)
- 尼古丁(存在于香烟、电子烟、烟斗中)
- 酒精(存在于啤酒、葡萄酒、烈酒中)
- 大麻(存在于花蕾、食物中)
- 处方药(如止痛药、抗抑郁症药、安眠药)
- 街头毒品(如摇头丸、可卡因、海洛因、甲基苯丙胺)

使用街头毒品是有风险的。它们不受监管。这意味着政府不参与它们的生产和分销。因此使用可能不安全。很难知道它们里面有什么成分或它们的烈性有多强。已有许多人因吸食街头毒品而意外死亡。

如果您或您所爱的人有酗酒或其他致瘾物使用问题，请找人谈一谈这个问题。拨打酒精和毒品信息转介服务 (Alcohol and Drug Information Referral Service)，他们每天工作，昼夜不休。可提供多种语言服务。

- 1-800-663-1441 (卑诗省免费长途电话)
- 604 660-9382 (大温地区)

请访问heretohelp.bc.ca，了解有关致瘾物和致瘾物使用的更多信息

任何人都可以购买咖啡因，但过量摄入不利于健康。

在卑诗省，您必须年满19岁才能购买尼古丁、酒和大麻。这些致瘾物以不同的方式影响不同的人。具体取决于人的年龄、背景和经验。也取决于致瘾物的类型和数量以及具体情况。

只有医生或执业护士才能开具治疗抑郁症、焦虑、睡眠等问题的药物。

照顾好自己的心理健康

照顾好我们的心灵是非常重要的。如果没有健康的心灵，日常生活就会很困难。

父母需要有健康的心灵来照顾孩子。他们需要照顾好自己，这样才能照顾好家人。父母和其他成年人是儿童和青少年的榜样。



在加拿大，许多公司鼓励员工关注自己的心理健康。这包括允许员工因心理健康原因或生病而休假。休假不会影响您的居留权申请状态。大多数公司还提供资源，例如心理咨询，作为员工福利的一部分。公司不会知道哪些工人使用了这些服务。

许多组织为员工提供讲座，教导他们如何在工作在家中养成健康的习惯。



让感觉变得更好的小窍门

当您感到愤怒、压力或担忧越来越明显时，请尝试箱式呼吸。这将有助于您的身心恢复平衡。这样您就可以做出更好的决定。

箱式呼吸：吸气4秒，屏住呼吸4秒，呼气4秒，屏住呼吸4秒。重复几次，直到您感觉更轻松、更平静。如果可以的话，呼吸时请让腹部起伏，而不是肋骨。这是一种更深、

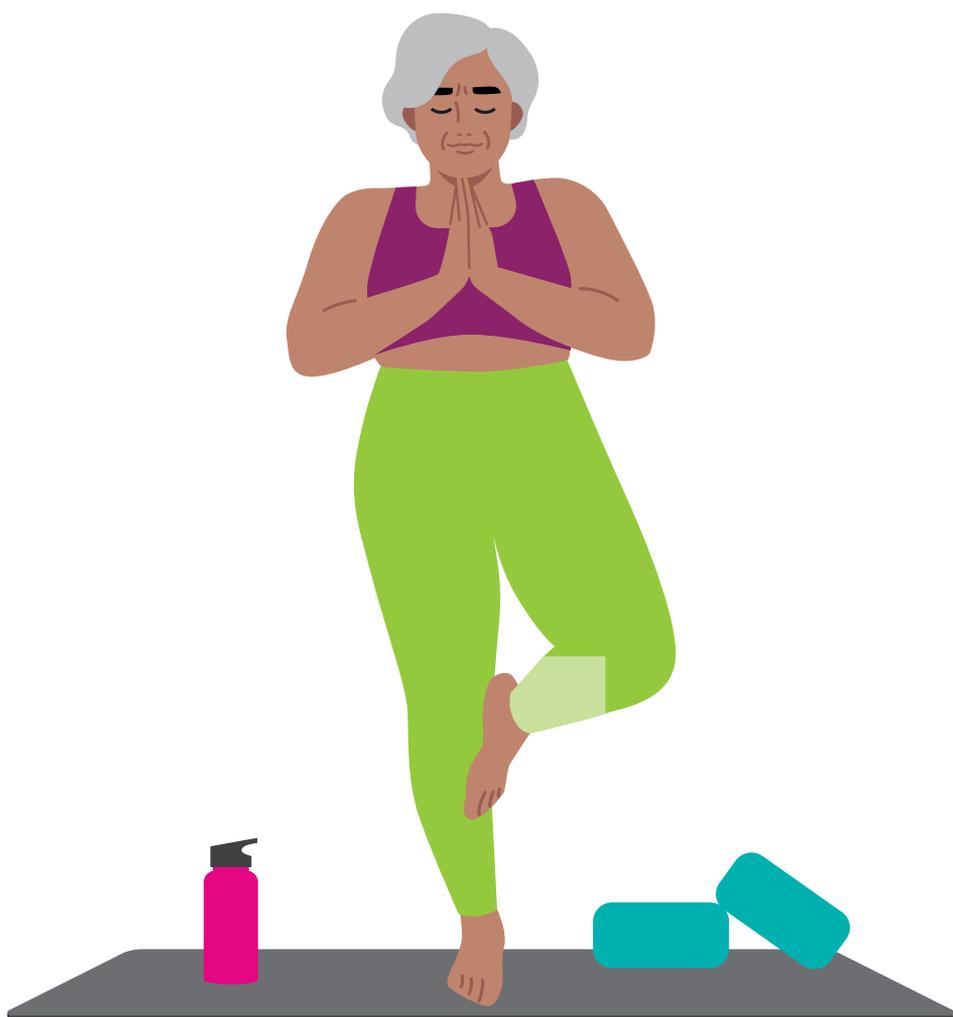
更平静的呼吸。

您知道吗？

- 经常吃健康食品也能帮助您感觉更好。吃太多不健康的食物会扰乱您的身体、情绪和心情。
- 睡眠有助于身体自愈。这就是要获得充足睡眠的原因。但睡眠过多可能表明身体出了问题。
- 置身于大自然中可以帮助我们回归自然状态，并帮助我们以不同的方式看待事物。我们可能会更多感受到平静和平衡。

如果有时间,可以冥想、散步或做几分钟轻瑜伽。这些都会释放您体内的令您放松的化学物质。然后想想某个问题要如何解决。

社交。感觉不好的时候,我们可能想独处。但和其他人在一起时,我们的体内就会产生令人快乐的化学物质。这还提醒我们,我们在这个世界上并不孤单,我们属于这里。前往宗教场所、加入支持小组、拨打专线电话或参加当地安置机构的免费项目。



为您推荐本地服务：

这本小册子是由加拿大心理健康协会 (Canadian Mental Health Association) 卑诗省分会编写的。

加拿大心理健康协会成立于1918年, 是一个全国性慈善机构, 致力于帮助维护和改善全体加拿大人的心理健康。

bc.cmha.ca



Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
Colombie-Britannique
La santé mentale pour tous

Proud to be affiliated with



heretohelp

Mental health and substance use
information you can trust