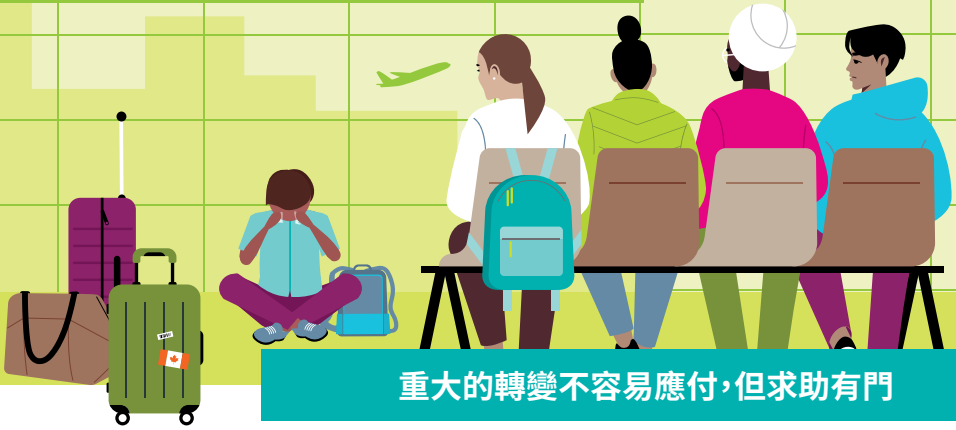




Canadian Mental  
Health Association  
British Columbia  
*Mental health for all*

卑詩省新移民須知

## 新移民壓力



重大的轉變不容易應付，但求助有門

出現精神創傷是很難受和駭人的。它可能會直接發生在我們身上，或者我們可能會看見它發生在別人身上。我們很多人在經歷過戰爭、受虐、疏忽照顧、患病、喪親和其他精神創傷之後，仍然存活下來。要從精神創傷中痊癒，尤其是如果有新的精神創傷要處理，是需要時間和努力的。

重大的轉變，例如移居到一個陌生的國家，可能增加精神創傷。即使我們通常都是很感恩能夠來到這裏，這也是真確的。學習一種新語言和認識新朋友，可能不容易。在一種新的文化下學習或工作，可能給人很大壓力。新的獲取服務方式可能有讓人費解、慢吞吞或不公平的感覺。我們可能會很懷念我們的祖國。移居的壓力甚至可能影響夫妻或家人之間的關係，使到惡劣的關係變得更差。

不過，我們可以做一些事情，來適應、復原以及在我們新到的地方發展。您已經盡了很大努力來到這裏及照顧您自己和家人。在加拿大有人能夠幫助我們繼續好好生活下去及有蓬勃發展。

## 如何復原和發展

1. 反思您的日常生活。
2. 找人談談有關您的問題。
3. 考慮您的飲酒和吸毒問題。
4. 照顧您的精神健康。

## 反思您的日常生活

在加拿大很多原住民使用藥輪 (Medicine Wheel) 作為治療指引。他們想到四類健康：

- 靈性 (大自然、造物主或更高的力量)
- 生理 (身體系統)
- 情緒 (感受、照顧自己和別人)
- 精神 (學習、目標)



如果某個範疇做得不夠好，他們會自豪地在這方面多加努力。或者他們會求助。目標是要取得平衡。

## 您覺得自己在每個範疇做得怎麼樣？您可以在哪個範疇多加努力？誰能幫助您感覺好一點和更平衡？

考慮更健康的生活型態科學，是另一個看待復原之道。這些活動會釋放可讓我們感覺良好的化學物質：

- 在大自然中散步
- 做運動
- 冥想

- 聽音樂
- 跳舞
- 開懷大笑
- 做一些有趣的事
- 與家人或朋友共度時光

您一星期做多少次感覺良好的活動？有什麼活動是您可以添加的？

## 找人談談有關您的問題

有時候，我們看見、聽到或經歷的事情會使我們感到憤怒、傷心或害怕。持續一段時間有強烈的感受，這是正常的。不過，如果這些感受長時間揮之不去，就可能對我們造成傷害。談論出了什麼問題，對任何人都可能有幫助。如果您不是經常這樣做，那就可能很難踏出第一步。



很多原住民在需要幫忙時，會去拜訪長老或其他值得信任的成年人。其他人可能會求助於他們的宗教領袖、家人或朋友，提供指導。

在加拿大，有很多類型的支援，可供每個人使用。如果您有強烈的情緒及感到失控，您可以找以下人士談談：

- 輔導員
- 醫生
- 互助小組

致電2-1-1或搜尋bc.211.ca，認識在您所住市鎮的醫療和社會支援。日夜任何時間都可用，以240種語言和方言提供服務。只需要用英語說出您需要的那種語言的名稱（例如“Farsi”或“Cantonese”）。

如果您覺得自己想傷害自己或別人...

停一停，深呼吸，然後

- 致電危機熱線：
- 在卑詩省，請撥打310-6789 (只需7個號碼，不必加區號)
- 1-800-784-2433 (1 800 SUICIDE)
- 9-8-8自殺危機求助熱線 (您可以致電或發短訊至這個號碼)
- 致電9-1-1
- 去醫院



## 考慮您的飲酒和吸毒問題

您正在使用什麼？分量多少？有多頻密？為什麼？

很多人會飲酒和使用其他藥物，在日常生活中幫助他們。這些致癮物可以改變我們的思想、感覺和行為。

有些致癮物性質溫和，有些就很強烈。有些會使我們更機警，有些會使我們變得遲鈍。有些可能傷害我們或奪去我們的生命，如果我們使用得太多太頻密的話。

在加拿大常用的致癮物：

- 咖啡因 (可在咖啡、茶、能量飲品、巧克力裏找到)
- 尼古丁 (可在香煙、電子煙、煙斗裏找到)
- 酒精 (可在啤酒、葡萄酒、烈酒裏找到)
- 大麻 (可在大麻煙、大麻食品裏找到)
- 處方藥物 (例如止痛藥、抗抑鬱劑、安眠藥)
- 街頭毒品 (例如搖頭丸、可卡因、海洛因、冰毒)

吸食街頭毒品是很危險的。它們不受到監管。換言之，政府並不涉及它們是如何製造和分銷。吸食它們可能會不安全。很難知道它們有什麼成分或者有多強力。很多人在吸食街頭毒品時意外死亡。

如果您或您愛的人有酗酒或使用其他致癮物的問題，就要找人談談。致電酒精與藥物資訊轉介服務處 (Alcohol and Drug Information Referral Service)。日夜任何時間都可以。以多種語言提供服務。

- 1-800-663-1441 (在卑詩省任何地方的免費長途電話)
- 604 660-9382 (在大溫地區)

請上網到[heretohelp.bc.ca](http://heretohelp.bc.ca)，了解更多有關致癮物及致癮物的使用。

任何人都可以買得到咖啡因，但攝取太多對健康有害。

在卑詩省，您必須是19歲或以上，才可以購買尼古丁、酒和大麻。這些致癮物對不同的人有不同的影響，視乎那個人的年齡、背景和經驗，也視乎致癮物的類型和分量，以及情況。

只有醫生或護理診斷才可以處方治療抑鬱症、焦慮、睡眠問題等等的藥物。

## 照顧您的精神健康

照顧自己的精神很重要。沒有健康的精神，日常生活可能很難過。

家長需要有健康的精神來照顧孩子。他們需要照顧自己，好讓他們能夠照顧家人。家長和其他成年人是兒童和青少年的行為榜樣。



在加拿大，很多公司都鼓勵員工照顧自己的精神健康。這方面包括容許僱員因精神健康理由或生病而請假。請假不會影響您的居留權申請狀況。大多數公司也會提供資源，例如見輔導員，作為其僱員福利的一部分。公司不會知道哪些員工使用這些服務。

很多機構會提供職員研討會，談及養成健康的習慣的方法，以便可在工作上和家中幫助他們。



### 想感覺好一點的小貼士

當您感覺到身體內的怒火、壓力或憂慮上升時，可嘗試盒子呼吸法 (box breathing)。這會有助您的身心回復平衡。然後您可以作出更好的決定。

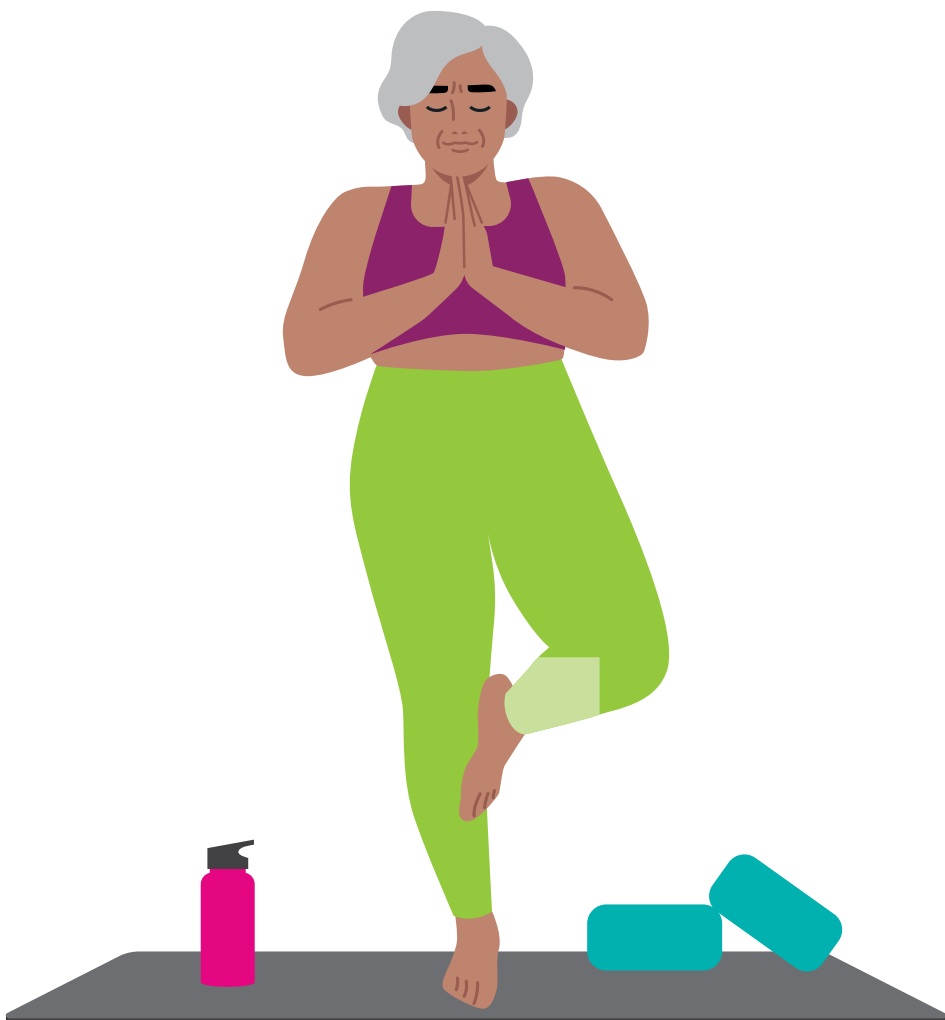
盒子呼吸法：吸氣4秒，忍住4秒，呼氣4秒，然後忍住4秒。重複幾次，或者直至您感到輕鬆一點或平靜一點。如果能夠的話，呼吸時收縮和脹起的是腹部而不是肋骨。這是一種更深和更平靜的呼吸。

### 您知道嗎？

- 更常吃有益健康的食物，也有助您感覺自己精神更好。吃太多不健康的食物，可能擾亂身體、情緒和心境。
- 睡眠有助身體復原。正因如此，有充足睡眠是很重要的。不過睡得太多可能是出了問題一種跡象。
- 身處大自然中，有助我們回到我們的自然狀態及幫助我們對事物有不同看法。我們可能會有更強的平靜和平衡感。

如有時間，可冥想、短程散步，或者做幾分鐘輕鬆的瑜伽。這些活動可釋放身體內的化學物質。然後可思考如何解決問題。

參加社交活動。我們覺得不適時，或會想不受打擾。不過，與其他人在一起，會使身體產生一些讓人愉快的化學物質，也會提醒我們，在這個世界上我們並不孤單，我們是屬於這裏的。前往宗教場所，參加互助小組，致電熱線，或者親臨區內移民安頓服務機構的免費項目。



---

## 為您推薦的區內服務：

---

本小冊子是由加拿大精神健康協會 (Canadian Mental Health Association) 的卑詩省分部撰寫。

加拿大精神健康協會建立於1918年，是一間全國性慈善機構，幫助保持和改善所有加拿大人的精神健康。

[bc.cmha.ca](http://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