

## 附录: 如何在前景不明的境况中照顾自己和他人

在前景不明的境况中照顾自己和他人是一项挑战。在目前情况下，感到焦虑、担忧或不知所措是正常的。如果您感到不堪重负，第一步，花点时间确认您在这非常时期下，有这反应实属正常。不管您感觉如何，那都没有问题；但如果您正在挣扎，要知道周遭均有可用的渠道帮助您。

当我们面临压力时，我们通常会把其他事情凌驾于健康习惯之上。事实上，保持身心灵的健康，是我们可以为自己和身边的人能做的重要事情之一。您可以采取一些步骤来为自己充电，并为未可知的情况做准备。请考虑以下资源中的提示，帮助您维持健康。

### 资源：

“生活中的未知数会使人感到焦虑。但有时候，世界大事会带来更大的不明朗，促使我们比平时更加焦虑。对许多人来说，新冠病毒爆发就是其中之一。在这不明朗的时期，您如何处理这种焦虑和担忧？”

更多信息：[如果您担忧或担心 COVID 19，该怎么办?](#)

“当压力来袭时，个人护理通常会退居次要。“自我照顾的能力取决于持续内省，并具备开放且富有同情心的耳朵，聆听周遭事物，”密歇根州安阿伯市饮食失调中心的临床主任艾米·潘兴（LMW，ACSW）说。”

更多信息：[PsychCentral-在压力时期练习个人护理](#)

“个人护理对于建立抵御能力，以面对生活中无可消除的压力至关重要。当您采取措施照顾自己的身心时，您将更充分预备迎接自己最好的生活。”

更多信息：[五项个人护理策略](#)

有关处理焦虑的技巧、视频和资源，请浏览 [Anxiety Canada](#)

“我们在许多方面均处于前所未有的时代，这可能带来不少挑战，包括财务、日常工作转变，并社交网络和支援服务的隔离。这些情况可能会促使家庭关系紧张，导致家庭暴力上升。”

更多信息：[压力时期中的家庭暴力支援](#)

## 情绪支援和/或辅导：

[AHS 亚省心理健康求助热线-1-877-303-2642](#)

免费 24/7 全天候电话服务，为亚省居民提供心理健康问题帮助。

[儿童帮助电话-1-800-668-6868](#)

针对年轻人的电子心理健康服务，可以在加拿大任何地方通过电话，短信或在线聊天得到 24/7 全天候服务。

[家庭暴力信息专线-310 -1818](#)

免费 24/7 全天候电话服务，为亚省提供家庭暴力的信息和支援，有 170 种语言可供选择。

[亚省长者虐待帮助热线-780-454-8888](#)

可为遭受虐待或被忽略风险的长者提供支援，转介和危机干预。