

# 关注心理健康



无论是对个人、家庭，还是社区来说，出现传染病疫情都是很有压力的事情。在这样的时刻，出现压力和焦虑的状态是正常现象。人们在应对危机时也通常会表现出很强的韧性。

## 每个人面对压力时的反应都不同

照顾好您自己、您的朋友和家人，这将有助于您应对压力。帮助他人应对压力可使您所在的社区也变得更强大。以下是一份可为您提供心理咨询帮助的相关资源列表。

## 心理健康求助热线

求助类别	电话
岛民求助热线	1-800-218-2885 免费热线
农民扶持项目	1-800-736-8006 免费热线
儿童求助热线	1-800-668-6868 免费热线，或发送信息至 686868

## 您目前是在一种焦虑状态或处在一种危机之中吗？

如需紧急援助，请随时拨打岛民求助热线（外部链接）1-800-218-2885。工作人员或志愿者训练有素，充满爱心，他们将为您提供相应帮助，无论是危机干预、情感支持或者帮助您解决问题。如有紧急情况，请拨打911。

## 社区心理健康资源

### 加拿大心理健康协会，爱德华王子岛分会

访问 [pei.cmha.ca/covid-19-and-mental-health](http://pei.cmha.ca/covid-19-and-mental-health) 获取相关资源和建议，帮助您在这充满不确定性的时刻保持心理健康。

### 针对农场主、农户和农夫

如需帮助，请访问 [farmerstalk.ca/fap](http://farmerstalk.ca/fap) 或致电农民扶持项目（1-800-736-8006）。

### 儿童求助热线

儿童和青少年也会感到压力、焦虑或情绪超负荷，在这样充满挑战的时期，他们也需要帮助。

访问 [kidshelpphone.ca](http://kidshelpphone.ca)，随时致电 1-800-668-6868，或发送信息至 686868。

## 保持健康

保持心理健康有助于您进行清晰的思考，对家人的紧急需求做出回应以保护您及家人的安全。<sup>1</sup>以下是关于全面保持健康的一些建议：

# 关注心理健康



## 坚持锻炼

或许您不能去体育馆或健身房，但在保持社交隔离的前提下，仍可在户外散步、跑步甚至雪地健走。现阶段开设了很多网上健身课程，如 go!Live@Home 提供了一系列免费的体育活动直播，在家中即可舒适地参加活动。

## 健康饮食

选择健康的食物，保持食物的多样性。

## 合理饮酒

饮酒是个人的选择。如您的年龄在25岁到65岁之间且选择饮酒，加拿大低风险饮酒指南将帮助您了解适量饮酒的限度。更多信息请访问：[www.shouldihaveanother.ca](http://www.shouldihaveanother.ca)

访问：[爱德华王子岛心理健康与戒瘾在线、语音及文字帮助](#)

## 与他人保持联系

在自我隔离和社交疏离政策实施期间，您可能无法向往常一样与家人和朋友保持联系。个人和社区都在努力寻找新的方法与他人保持联系，如在社交媒体上聊天和分享、定期打电话问候、以及在他人门口投递护理补用品和日常生活用品。

爱德华王子岛省政府经过不懈努力，发布了[岛民互助志愿者服务手册](#)，以确保需要帮助的住户和邻居可在需要的时候得到必要的帮助。——敬请期待！

<sup>1</sup>疾病预防控制中心（美国）：<https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>

发布日期：  
2020年4月23日

[www.PrinceEdwardIsland.ca/COVID19 Chinese](http://www.PrinceEdwardIsland.ca/COVID19 Chinese)

新型冠状病毒  
爱德华王子岛信息专线

1-833-533-9333

