



## 您如何看待 心理健康?

您可能会感到谈论心理健康不舒服或者认为这是有些负面或者不好的话题。但是我们所有人都经历过它.....所以让我们来谈谈吧!

## 文化污名

对于一些个人、文化或者社区而言，心理健康是一个禁忌话题。人们会认为谈论这个话题是不好的。如果您也有这样的感觉，您并不孤单。每个人都会被心理健康问题所影响。

有时候，人们用其他方式谈论（或表达）他们的心理/情绪挣扎。他们或许会说“我有些累。”或者“我无法集中精神。”或者“我觉得困惑或压抑。”



## 困惑

有时候人们所说的“心理健康”其实指的是“心理疾病”（健康和幸福的对立面）或者“心理/情绪困扰”。这可能会让人感到困惑。

许多人害怕谈论他们的心理和情绪上的感受，以免别人发现并认为是他们不好、有病、无法正常工作或者成为合格父母、亦或应该被送进精神疾病治疗机构。

其实大多数受到心理/情绪困扰的人只是需要一点额外的支持，目前有许多可以提供帮助的支持—甚至都不需要离开家即可获得。

在加拿大，医疗保健系统一直努力保护人们的隐私和私密，所以健康信息都是安全和保密的。

## 如何谈论 心理健康

一些人认为“心理健康”是不好的话题。这也是为什么使用一些不同的表达方式更容易被接受，如心理与情绪健康状态或者其他描述人们在头脑（精神上）和内心（情绪上）的感受的词语。

**每个人都会有是否感觉良好的困扰，所以不需要感到羞耻或者害怕与您信赖的人倾诉这些困扰。**



## 心理健康的重要性

我们已经了解我们的头脑和内心的感受与我们身体的感受息息相关，甚至对我们的身体健康、人际关系以及生活中的其他方面有巨大的影响（学业、工作、信仰等）。

**因为心理与情绪健康状态会影响我们生活中的方方面面，所以与您信任的人交流沟通十分重要。**



## 您可以信任谁?

这会因人而异,但您信赖的支持可以来自您的家人、朋友、老师或教练、宗教和社区领袖或者专业的医疗保健人员。

## 您可以与谁谈论 心理与 情绪健康状态?



您可信赖的支持者可以是家人以及您信任的团体或社区中的朋友,您可以放心地与之谈论心理与情绪健康状态。如果是这样,那太好了!请联系他们寻求支持!



## 如果您没有可信赖的支持, 或者需要更多...

如果您没有人可以倾诉,如果您不确定该跟谁倾诉,或者您只是需要更多的支持,您可以在本手册里的列表中找到免费和有用的支持服务。

## 心理/情绪健康状态 支持服务

### 电话/短信支持:

- 健康热线811: 811 或者 1-877-800-0002
- 里贾纳危机干预热线(预防自杀): 306-525-5333
- 里贾纳移动危机干预服务: 请致电306-757-0127 或者发邮件至 [ecounseling@mcsregina.ca](mailto:ecounseling@mcsregina.ca)
- 加拿大共同健康计划: 发送短信WELLNESS 至741741(成年人)/686868(青少年); 或者拨打电话1-866-585-0445
- 儿童帮助热线: 请致电1-800-668-6868或者发送短信TALK至686868
- Naseeha青少年求助热线: 1-866-627-3342

### 线上支持:

- 线上心理治疗单元—University of Regina: <https://onlinetherapyuser.ca/>
- 快速咨询: 访问[www.counselingconnectsask.ca](http://www.counselingconnectsask.ca) 预约 或者致电下列机构CFS或FSR.

### 面对面支持:

- 天主教家庭服务(Catholic Family Services - CFS): 请致电306-525-0521 或者发邮件至 [cfsregina@cfsregina.ca](mailto:cfsregina@cfsregina.ca)
- 里贾纳家庭服务(Family Service Regina - FSR): 请致电306-757-6675 或者发邮件至 [info@familyserviceregina.com](mailto:info@familyserviceregina.com)
- 里贾纳女性移民中心(Regina Immigrant Women Centre - RIWC): 请致电306-359-6514 或者发邮件至[info@reginaiwcc.ca](mailto:info@reginaiwcc.ca)
- 里贾纳新移民安置服务中心(Regina Open Door Society - RODS): 请致电306-352-3500