

心理健康，成瘾和物质使用健康资源

我们日常生活总会遇到各种挑战，因此而感到紧张和担忧是正常的。请知道在我们社区中，您是可以得到协助的。

可获得的协助

您或您所认识的人如果遇到调适上的困难，请寻求帮助。以下是关于心理健康，成瘾和物质使用的免费医疗资源：

- [AccessMHA.ca](https://www.accessmha.ca) 适用于16岁以上，或 [1Call1Click.ca](https://www.1call1click.ca) 适用于21岁以下。
- [CounsellingConnect.org](https://www.counsellingconnect.org) 可快速提供免费电话或视讯咨询辅导。这项服务是针对渥太华和周边地区的所有居民，包括儿童、青少年、成人和家庭。
- 拨打免预约谘商诊所电话 613-755-2277 或连上网站 [walkincounselling.com](https://www.walkincounselling.com) 可进行免费英语、法语、阿拉伯语、西班牙语、索马利亚语、广东话和国语的谘商。
- **渥太华妇女居家保护专线** 是专为在家中受到暴力威胁或受虐妇女设置的安全手机短信和线上文字通讯服务。服务时间为每周七天，每天上午8:30至午夜。手机短信专线 613-704-5535 或是线上文字通讯可至网站：[UnsafeAtHomeOttawa.ca](https://www.unsafeathomeottawa.ca)。

如果您现在就需要找人谈话，以下服务提供您每天24小时，每周七天的服务。

- **渥太华和周边地区心理健康专线 (Distress Centre of Ottawa and Region)** 613-238-3311 (英法双语)
- **Outaouais电话求助专线 (Tel-Aide Outaouais)** 613-741-6433 (法语)
- **心理求助专线 (Crisis Line)** 613-722-6914 · 服务16岁以上者 (英法双语)
- **青少年服务局求助专线 (Youth Service Bureau crisis line)** 613-260-2360 · 或是线上通讯连上网站 [chat.ysb.ca](https://www.chat.ysb.ca)，服务12至18岁或是家长 (英法双语)
- **儿童求助专线 (Kids Help Phone)** 1-800-668-6868 或是手机短信至 686868 · 服务20岁以下者 (英法双语)



若需更多资源或支持请造访以下渥太华卫生局网页
OttawaPublicHealth.ca/MentalHealthAndWellness。

扫码连线！

以下步骤让您直接连线到渥太华卫生局的心理健康、成瘾和物质使用健康网站：

1. 打开手机的相机
2. 将相机镜头对准以下QR码



心理健康，成瘾和物质使用健康资源

促进身心健康的诀窍

- 帮助家中孩童有足够睡眠、健康饮食并且保持运动以减少压力。
- 对自己和孩童保持耐心。鼓励他们说出自己的感受。
- 有规律的作息。
- 孩童使用电子产品和看电视的时间能在一定限度内。
- 鼓励孩童户外运动。
- 多花时间在你喜欢的事上，每天都能做一些快乐的事。
- 练习正念（mindfulness）和冥想。
- 和您所属的宗教或灵性社群联系。
- 和您所关心的人保持联系。
- 更多关于心理健康、成瘾和物质使用健康讯息，请访问 havethattalk.ca。

保持安全的诀窍

- 将处方药或大麻等物质放在孩童拿不到的地方并加以上锁。
- 固定检查清点是否有药品遗失。
- 将未使用或过期药品归还您的药局。
- 看管您个人的物质使用程度并遵循 [加拿大低风险饮酒指引](#) 和 [加拿大低风险大麻使用指引](#)。

注意家中孩童或青少年是否出现压力过大的迹象

- 情绪或行为上的改变，例如忧伤或出现过多暴怒。
- 食欲或睡眠型态改变。
- 经常出现头痛或胃痛。



是否需要心理健康或物质使用问题的协助？不知从何开始？
可到这里：AccessMHA.ca (16岁以上) 或 1call1click.ca (新生儿至21岁)。

更多各种语言资源：OttawaPublicHealth.ca/MentalHealthAndWellness
或拨打渥太华公共卫生信息中心电话 **613-580-6744**。