

附錄: 如何在前景不明的境況中照顧自己和他人

在前景不明的境況中照顧自己和他人是一項挑戰。在目前情況下，感到焦慮、擔憂或不知所措是正常的。如果您感到不堪重負，第一步，花點時間確認您在這非常時期下，有這反應實屬正常。不管您感覺如何，那都沒有問題；但如果您正在掙扎，要知道周遭均有可用的渠道幫助您。

當我們面臨壓力時，我們通常會把其他事情凌駕於健康習慣之上。事實上，保持身心靈的健康，是我們可以為自己和身邊的人能做的重要事情之一。您可以採取一些步驟來為自己充電，並為未可知的情況做準備。請考慮以下資源中的提示，幫助您維持健康。

資源：

“生活中的未知數會使人感到焦慮。但有時候，世界大事會帶來更大的不明朗，促使我們比平時更加焦慮。對許多人來說，新冠病毒爆發就是其中之一。在這不明朗的時期，您如何處理這種焦慮和擔憂？”

更多信息：[如果您擔憂或擔心 COVID 19，該怎麼辦?](#)

“當壓力來襲時，個人護理通常會退居次要。“自我照顧的能力取決於持續內省，並具備開放且富有同情心的耳朵，聆聽周遭事物，” 密歇根州安阿伯市飲食失調中心的臨床主任艾米·潘興（LMW，ACSW）說。”

更多信息：[PsychCentral-在壓力時期練習個人護理](#)

“個人護理對於建立抵禦能力，以面對生活中無可消除的壓力至關重要。當您採取措施照顧自己的身心時，您將更充分預備迎接自己最好的生活。”

更多信息：[五項個人護理策略](#)

有關處理焦慮的技巧、視頻和資源，請溜覽 [Anxiety Canada](#)

“我們在許多方面均處於前所未有的時代，這可能帶來不少挑戰，包括財務、日常工作轉變，並社交網絡和支援服務的隔離。這些情況可能會促使家庭關係緊張，導致家庭暴力上升。”

更多信息：[壓力時期中的家庭暴力支援](#)

情緒支援和/或輔導：

[AHS 亞省心理健康求助熱線-1-877-303-2642](#)

免費 24/7 全天候電話服務，為亞省居民提供心理健康問題幫助。

[兒童幫助電話-1-800-668-6868](#)

針對年輕人的電子心理健康服務，可以在加拿大任何地方通過電話，短信或在線聊天得到 24/7 全天候服務。

[家庭暴力信息專線-310 -1818](#)

免費 24/7 全天候電話服務，為亞省提供家庭暴力的信息和支援，有 170 種語言可供選擇。

[亞省長者虐待幫助熱線-780-454-8888](#)

可為遭受虐待或被忽略風險的長者提供支援，轉介和危機干預。