



# Orientation to Ontario

## 精神健康

我们的精神健康是感觉良好和保持满足的重要部分。在加拿大，每5个人中有1人在其生命中曾出现精神健康问题。如果您经历精神健康问题，例如紧张、焦虑、抑郁或其它精神紊乱，您应该寻求帮助。

- 紧张是困难情况下出现的身体反应。尽管紧张能帮助我们承受挑战，如果挑战过多或过难，紧张也能伤害我们的身体和精神。过度紧张能引起疾病、疲劳、心脏病或中风，并且能导致严重的精神健康问题。
- 焦虑是我们对于正常的情形或人士感到害怕、恐惧、担心或慌乱。焦虑还包括身体症状，例如心率加快、出汗和呼吸急促。
- 抑郁是一种情绪紊乱，其引起挥之不去的悲伤和冷漠之感。抑郁还能引起身体症状，例如疼痛和疲倦

### 创伤与创伤紧张紊乱后遗症 (PTSD)

难民经常经历战争、暴力或其它种类的创伤。经历过创伤的人士可能会害怕官方、难以信任他人或承受失忆、抑郁或焦虑。有些人可能会出现创伤紧张紊乱后遗症，而这是一种严重的精神健康问题。

经历过创伤的儿童可能会比他们的年龄表现的晚熟。他们可能不说话或者拒绝离开父母身边。经历过创伤的儿童需要特殊的照顾。

### 寻求帮助

如果您或者家中他人正经受某种精神健康问题，您应该找您的医生、定居工人、社工或者心灵顾问寻求帮助。

精神健康机构和社区健康中心提供许多劝导服务。

您的雇主也许有Employee Assistance Program (援助雇员计划, EAP)或者Employee Family Assistance Program (援助雇员家庭计划, EFAP)，用以提供一些免费劝导服务并且能够帮助您找到正确的援助。

您的医生也可以将您转介给精神科医生。通过OHIP的精神科治疗是免费的。您的医生还可以帮您找到专治创伤和创伤紧张紊乱后遗症的治疗师。

### 难民健康专线

The Refugee HealthLine (难民健康专线) 能够帮助难民找到医疗服务。这不是危机专线或者急诊电话号码。

请拨打该号码以查找您附近向难民提供医疗的诊所或医疗服务。难民健康专线是1-866-286-4770。

1-855-626-0002  
<https://settlement.org/o2o>



Funded by / Financé par

## 以其它语言提供的精神健康帮助

Centre for Addiction and Mental Health (癖癮与精神健康中心, CAMH) 以许多语言提供关于精神健康的信息。您可以在他们的网站上医院部分的健康信息下面找到该信息。

[www.camh.ca/en/hospital/health\\_information](http://www.camh.ca/en/hospital/health_information)

### 资源

Ontario Mental Health Helpline (安大略省精神健康帮助热线) -  
**1-866-531-2600** - [mhsio.on.ca](http://mhsio.on.ca)

Drug & Alcohol Helpline (戒毒戒酒帮助热线) -**1-800-565-8603**

AIDS and Sexual Health InfoLine (艾滋病与性病健康信息热线) -  
**1-800-668-2437**

KidsHelpPhone (孩童帮助电话) 是免费和保密的, 为加拿大的孩童提供24小时劝导服务。

**1-800-668-6868**

Good2talk 求助热线是免费并且保密的, 为安大略省的学院和大学的学生提供24小时劝导服务。

**1-866-925-5454**

如果您有精神健康危机或者紧急情况, 拨打9-1-1或者前往最近的医院。

