



# 心理健康及福祉 资源和支持

我们很高兴您向儿童和青少年心理健康 (Child and Youth Mental Health, 英文缩写CYMH) 服务中心寻求支持, 以应对心理健康和福祉方面的挑战。

本手册为青少年和/或家长及照顾者而编制, 重点介绍一些信息、支持和资源, 在您应对挑战的过程中为您提供帮助。

## 内容

- 2 整体健康状况
- 4 常见心理健康和福祉方面的挑战
- 8 致瘾物使用
- 9 以原住民为中心的资源
- 9 专注于GBTQ2S+人群的资源
- 10 专注于多元文化的资源
- 11 专注于家长和照顾者的资源
- 15 如果您感觉更糟或需要与他人联系
- 15 如果您陷于危机并需要立即帮助




Ministry of  
Children and Family  
Development





## 整体健康状况

我们都会经历身心之间的关联，我们的想法和情绪会影响身体感觉、健康和福祉，反之亦然。

 **Kelty Mental Health** 解释了身心之间的关联及其在心理健康和福祉挑战方面的意义  
[kelymentalhealth.ca/somatization](http://kelymentalhealth.ca/somatization)

如果您经受着精力不足、烦躁、悲伤、健忘或其他任何感觉“不适”的煎熬，您可能需要咨询医生进行医学检查，看看是否有任何潜在的健康状况导致这些症状。

本网页可能有助于为医生预约做准备：

[heretohelp.bc.ca/infosheet/working-with-your-doctor-when-you-have-depression](http://heretohelp.bc.ca/infosheet/working-with-your-doctor-when-you-have-depression)

睡眠、饮食、活跃程度、与他人和自己的联系程度都会影响我们的心理健康和福祉，当我们陷于困境时，这些情况都可能会带来额外的挑战。

### 身体活动


 **Foundry BC 积极生活101**  
[foundrybc.ca/articles/active-living/?return\\_page=11909](http://foundrybc.ca/articles/active-living/?return_page=11909)


 **HealthLink BC (卑诗健康连线) 青少年体育活动建议**  
[healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/age-and-stage/physical-activity-infants-children-and-youth-2](http://healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/age-and-stage/physical-activity-infants-children-and-youth-2)

### 均衡的饮食


 **First Nations Health Authority (第一民族卫生局) 健康饮食提示、策略和资源**  
[fnha.ca/wellness/wellness-for-first-nations/wellness-streams/eating-healthy](http://fnha.ca/wellness/wellness-for-first-nations/wellness-streams/eating-healthy)

 **Kids Help Phone (儿童求助电话) 为身体提供能量的营养小贴士**  
[kidshelpphone.ca/get-info/nutrition-tips-to-fuel-your-body](http://kidshelpphone.ca/get-info/nutrition-tips-to-fuel-your-body)


 **Kelty Eating Disorder**为那些正在或认为自己可能正在经历进食失调或患有进食障碍的人们提供信息、资源和支持 [kelyeatingdisorders.ca](http://kelyeatingdisorders.ca)


 可提供帮助的人

 在线

 需要转介

 视频

 书籍




 应用程序

 电话




## 联系和关系

-  **Kids Help Phone** 青少年与家长/照顾者进行困难对话指南  
[kidshelpphone.ca/get-info/how-can-i-talk-to-a-parent-caregiver-about-something](http://kidshelpphone.ca/get-info/how-can-i-talk-to-a-parent-caregiver-about-something)
-  **Smart Sex Resource** 有关性和性健康的资源信息 [smartsexresource.com](http://smartsexresource.com)
-  **BC Society of Transition Houses** 数字工具包: 支持遭到约会暴力的青少年  
[bcsth.ca/teendigitaldatingviolence](http://bcsth.ca/teendigitaldatingviolence)
-  **Foundry BC** 处理与家人、朋友和约会关系的信息和支持  
[foundrybc.ca/resource/relationships](http://foundrybc.ca/resource/relationships)
-    **Sex Sense** 提供免费的、支持选择的、积极正面的、保密的性健康资源和转介服务  
时间是周一至周五上午9点至晚上9点。请致电 1-800-739-7367 或使用电子邮件表格  
[optionsforsexualhealth.org/sex-sense](http://optionsforsexualhealth.org/sex-sense)



## 正念

-  **“Leaves on a Stream”** 此视频可以帮助您注意到自己的想法, 然后学会放开它们  
[youtube.com/watch?v=r1C8hwj5LXw](https://youtube.com/watch?v=r1C8hwj5LXw)
-  **HealthLink BC** 放松呼吸练习  
[www.healthlinkbc.ca/illnesses-conditions/rehabilitation-and-exercise/stress-management-breathing-exercises-relaxation](http://www.healthlinkbc.ca/illnesses-conditions/rehabilitation-and-exercise/stress-management-breathing-exercises-relaxation)
-  **MindShift CBT** 智能手机应用程序 [anxietycanada.com/resources/mindshift-cbt](http://anxietycanada.com/resources/mindshift-cbt)  
**Calm.com** 智能手机应用程序 [calm.com](http://calm.com)  
**Breathr** 智能手机应用程序 [keltymentalhealth.ca/breathr](http://keltymentalhealth.ca/breathr)

## 睡眠

-  **Anxiety Canada** (加拿大焦虑症协会) 关于如何获得更好的睡眠小贴士  
[anxietycanada.com/sites/default/files/SleepHygiene.pdf](http://anxietycanada.com/sites/default/files/SleepHygiene.pdf)
-  **Kids Help Phone** 睡眠小贴士 [kidshelpphone.ca/get-info/all-night-get-better-sleep-these-tips](http://kidshelpphone.ca/get-info/all-night-get-better-sleep-these-tips)
-  **Here to Help** 关于如何改善睡眠的信息, 包括睡眠日记  
[heretohelp.bc.ca/wellness-module/wellness-module-6-getting-a-good-nights-sleep](http://heretohelp.bc.ca/wellness-module/wellness-module-6-getting-a-good-nights-sleep)

## 精神健康

-  **Kids Help Phone** 有关艺术、家庭和精神福祉的文章  
[kidshelpphone.ca/get-info/judy-cruz-anderson-on-art-family-spiritual-well-being](http://kidshelpphone.ca/get-info/judy-cruz-anderson-on-art-family-spiritual-well-being)
-  **First Nations Health Authority** 关于精神培养的建议  
[fnha.ca/wellness/wellness-for-first-nations/wellness-streams/nurturing-spirit](http://fnha.ca/wellness/wellness-for-first-nations/wellness-streams/nurturing-spirit)





## 常见心理健康和福祉方面的挑战


当读到的信息肯定了我们的感受或令我们产生共鸣时，我们很容易想要自行诊断。可能并不总是需要诊断才能了解自己并获得所需的支持。而与医疗和/或心理健康专业人士联系以讨论您的想法、担忧并找出适合您的方法是非常重要的。

### 焦虑





焦虑是正常现象，每个人都会经历，而且是我们的大脑和身体让我们保持安全的方式。当我们的的大脑和身体告诉我们有威胁但实际上并没有威胁时，焦虑就变成了一种挑战。人们可能会通过感到紧张、担心或压力以及身体感觉来经历焦虑。

 **“The Struggle Switch”** 此视频由Russ Harris博士制作，探讨了当困难的感觉出现时，我们头脑中的“挣扎开关” (struggle switch) 如何打开，以及我们如何开始挣扎并试图将我们的感觉推开 [youtube.com/watch?v=rCp1l16GCXI](https://youtube.com/watch?v=rCp1l16GCXI)


 **Anxiety Canada** 有信息、资源、视频、播客、课程等 [anxietycanada.com](https://anxietycanada.com)

 **“How to make stress your friend”** (如何让压力成为你的朋友) 此视频探讨了如何将压力视为积极因素，以及向他人寻求帮助来减轻压力的益处 [ted.com/talks/kelly\\_mcgonigal\\_how\\_to\\_make\\_stress\\_your\\_friend](https://ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend)


  **Y Mind** 焦虑计划 (针对13-18岁青少年) 通过卑诗省的多家YMCA提供。 [ymca.ca/search?q=y+mind+BC](https://ymca.ca/search?q=y+mind+BC)

    **Bounce Back** 提供辅导 (需要转介)、在线课程和视频 (无需转介)，帮助15岁及以上的人应对轻度至中度焦虑和抑郁、压力或忧虑 [bouncebackbc.ca](https://bouncebackbc.ca)


 **Stresslr** 智能手机应用程序 [kelymentalhealth.ca/info/stresslr](https://kelymentalhealth.ca/info/stresslr)


 可提供帮助的人

 在线

 需要转介

 视频

 书籍

 应用程序

 电话








## 抑郁


有时感到悲伤或情绪低落是正常的。抑郁是一种非常低落的情绪，它不会自行消失，并且让人很难感到快乐或享受以前做的事情，比如与他人共度时光或享受一项爱好。抑郁症会影响我们的大脑、思绪、感觉、注意力和身体，例如精力不足、睡眠困难、食欲不振和身体酸痛。

 “I Had a Black Dog, His Name was Depression”（我有一只黑狗，它的名字叫抑郁）此视频用一只阴郁的狗来做比喻，描述了应对抑郁症的经历 [youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc](https://www.youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc)


 **Here to Help** 帮助青少年应对抑郁  
[heretohelp.bc.ca/infosheet/for-youth-dealing-with-depression](https://heretohelp.bc.ca/infosheet/for-youth-dealing-with-depression)

 **Dealing with Depression** 青少年抗抑郁技能网站 [dwdonline.ca](https://dwdonline.ca) 和可打印的工作簿，其中包含预防或克服抑郁的信息和应对技巧  
[www2.gov.bc.ca/assets/gov/health/managing-your-health/mental-health-substance-use/child-teen-mental-health/dealing\\_with\\_teen\\_depression\\_writable.pdf](https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/health/managing-your-health/mental-health-substance-use/child-teen-mental-health/dealing_with_teen_depression_writable.pdf)


    **Bounce Back** 提供辅导（需要转介）、在线课程和视频（无需推荐），帮助15岁及以上的人应对轻度至中度焦虑、抑郁、压力或忧虑 [bouncebackbc.ca](https://bouncebackbc.ca)


 可提供帮助的人

 在线

 需要转介

 视频

 书籍


 应用程序


 电话

## 神经多样性


神经多样性是指我们都以独特的方式体验、解释世界并与世界互动。神经发散者以可能不符合社会或神经典型期望的方式体验、解释世界并与世界互动。有些人可能会在记忆、学习、语言和言语、行为、运动技能或其他大脑功能方面遇到困难，而且有些人可能更容易受到心理健康和福祉方面的挑战。注意力缺陷/多动症 (Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder, ADHD)、自闭症谱系障碍 (Autism Spectrum Disorder, ASD)、阅读障碍 (Dyslexia)、胎儿酒精综合症 (Fetal Alcohol Syndrome, FASD)、智力障碍、感觉过程障碍和妥瑞症 (Tourette's Syndrome, 也称为“抽动综合症”)，都是神经发散病症的例子。

 **ADDitude**杂志文章旨在支持家长处理和接受他们孩子的神经多样性  
[additudemag.com/neurodivergent-diagnosis-accept-your-child](http://additudemag.com/neurodivergent-diagnosis-accept-your-child)

 **Understood.org**提供资源和支持，让学习和思考方式不同的人能够在学校、工作和一生中茁壮成长  
[understood.org](http://understood.org)

 **MCFD Children and Youth with Support Needs (CYSN)**提供信息、计划和服务提供者，可为儿童、青少年及其家长/照顾者提供支持  
[www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/child-behaviour-development/support-needs](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/child-behaviour-development/support-needs)

  **BC Autism Assessment Network (卑诗省自闭症评估网络)**提供信息、资源，将儿童、青少年及其家庭与自闭症和复杂的发展行为评估联系起来  
[phsa.ca/our-services/programs-services/bc-autism-assessment-network](http://phsa.ca/our-services/programs-services/bc-autism-assessment-network)


 **Centre on the Developing Child (儿童发展中心)**活动指南旨在与从婴儿期到青春期的儿童一起增强和练习执行功能技能  
[developingchild.harvard.edu/resources/activities-guide-enhancing-and-practicing-executive-function-skills-with-children-from-infancy-to-adolescence](http://developingchild.harvard.edu/resources/activities-guide-enhancing-and-practicing-executive-function-skills-with-children-from-infancy-to-adolescence)


### 注意力缺陷/多动症 (ADHD)

大多数人有时都很难集中注意力或静坐。然而，注意力缺陷多动症可能表现为多动和冲动控制方面的挑战，需要一直移动，不加思考地行动或说话，难以集中注意力、开始或完成任务以及记住事情。


 **Here to Help**提供有关儿童和青少年多动症的信息和资源  
[heretohelp.bc.ca/infosheet/attention-deficit-hyperactivity-disorder-in-children-and-youth](http://heretohelp.bc.ca/infosheet/attention-deficit-hyperactivity-disorder-in-children-and-youth)

 **Understood.org**提供有关ADHD以及其他学习和思维差异方面的信息和资源  
[understood.org/en/articles/what-is-adhd](http://understood.org/en/articles/what-is-adhd)


 **ADDitude**杂志关于ADHD的文章、网络研讨会和资源 [additudemag.com](http://additudemag.com)


 可提供帮助的人

 在线

 需要转介

 视频

 书籍

 应用程序


 电话


## 自杀式和非自杀式自我伤害

自杀倾向可能会以不同的方式表现出来，如想法（也称为意念）、行为或行动。无论是您自己的想法/行为还是您认识的人的，您都可能受到它的影响。为什么您或您认识的人会有这些想法可能很难理解，而且如果担心别人会如何反应，可能也会难以启齿。非自杀性的自残（也称为自我伤害）是指某人在没有死亡意图的情况下伤害自己的身体。有些自我伤害的人也有自杀念头，但不是所有人都如此，而且人们自我伤害的原因有很多。如果您认识有人有自杀念头或自我伤害，要让他们知道您关心他们并且会不加评判地倾听，这一点很重要。


 **Kids Help Phone**有关自杀需要了解的事

[kidshelpphone.ca/get-info/suicide-important-things-to-know](http://kidshelpphone.ca/get-info/suicide-important-things-to-know)

 **Foundry BC**有关自残方面的信息和资源 [foundrybc.ca/resource/self-injury](http://foundrybc.ca/resource/self-injury)


 **Here to Help**有关自我伤害方面的信息和资源 [heretohelp.bc.ca/infosheet/self-harm](http://heretohelp.bc.ca/infosheet/self-harm)

 **Need2**有关自杀的一般信息 [need2.ca/get-educated/general-suicide-information](http://need2.ca/get-educated/general-suicide-information)


 **Skin Pick**智能手机应用程序 [skinpick.com/app](http://skinpick.com/app)  
**Calm Harm**智能手机应用程序 [calmharm.co.uk](http://calmharm.co.uk)


### 如果您或您认识的人处于危机，请致电：


 **Suicide hotline (自杀专线)**：1-800-SUICIDE或1-800-784-2433，每天24小时、每周7天（即全天候）提供

 **Kids Help Phone**致电1-800-668-6868或发短信至686868以获得全天候的保密支持；原住民青年可向686868发送短信“First Nations”、“Métis”或“Inuit”，以便与原住民危机应对人员联系（可提供服务时）[kidshelpphone.ca](http://kidshelpphone.ca)


 **KUU-US Aboriginal Crisis Line (KUU-US原住民危机专线)**：1-800-588-8717（为原住民提供）

 **Métis Crisis Line (梅蒂人危机专线)**：1-833-Metis-BC (1-833-638-4722) 全天候提供


 9-1-1或您当地的医院急诊部


 可提供帮助的人

 在线

 需要转介

 视频





 书籍

 应用程序

 电话








## 创伤

创伤是我们从压倒性的或难以应对的事件中产生的认知。创伤可以是一次事件的结果，也可以是多次叠加的结果。有些事情可能会对一个人而不会对其他人造成创伤，而且它可以以多种不同的方式表现出来。支持正在应对创伤的人的最有用的方法就是要有同理心和好奇心。

-  **Kelty Mental Health**有关创伤和创伤后应激障碍 (PTSD) 信息和资源  
[keltymentalhealth.ca/trauma-and-ptsd](http://keltymentalhealth.ca/trauma-and-ptsd)
-  “**The Wisdom of Trauma**” (《创伤的智慧》) 是由Gabor Maté博士制作的纪录片, 可通过捐款观看 (支付您能支付的费用) [thewisdomoftrauma.com](http://thewisdomoftrauma.com)
-  **Child Mind Institute** (儿童心理研究所) 帮助儿童应对创伤事件的指南  
[childmind.org/guide/helping-children-cope-after-a-traumatic-event](http://childmind.org/guide/helping-children-cope-after-a-traumatic-event)
-  **Kids Grief** 免费在线资源, 帮助家长在他们生命中的某人即将去世或已去世时支持他们的孩子  
[kidsgrief.ca](http://kidsgrief.ca)

## 致瘾物使用




当人们遇到心理健康和福祉方面的挑战时, 他们可能会开始使用或增加使用致瘾物, 或在滥药方面遇到挑战。尝试或使用致瘾物也会影响心理健康。



-  **BC Alcohol and Drug Information and Referral Service** (卑诗省酒精和药物信息及转介服务) 任何直接或间接受到致瘾物使用影响的人都可以致电 604-660-9382 (低陆平原), 或 1-800-663-1441 (卑诗省任何地方)
-  **National Overdose Response Service** (全国吸毒过量反应服务, 英文缩写NORS) 由同辈主导的全天候保密专线, 为加拿大民众提供充满爱心、私密、非评判性的支持, 可在发生致瘾物中毒时直接为人们联系应急响应部门 1-888-688-6677 [nors.ca](http://nors.ca)
-  **Wellbeing BC**减少伤害信息和资源, 在人们所在的地方会见他们, 来减少与致瘾物使用相关的潜在危害 [wellbeing.gov.bc.ca/substance-use/harm-reduction](http://wellbeing.gov.bc.ca/substance-use/harm-reduction)
-  **Mental Health & Substance Use Supports in B.C.** (卑诗省心理健康和致瘾物使用支持) 您所在社区提供的致瘾物使用支持服务在线目录  
[www2.gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc)
-  **HealthLink BC**致瘾物使用相关的信息和资源  
[healthlinkbc.ca/mental-health-substance-use](http://healthlinkbc.ca/mental-health-substance-use)
-  **Drug Cocktails**混合药物和其他致瘾物的药物鸡尾酒相关事实和信息  
[drugcocktails.ca](http://drugcocktails.ca)
-  **Lifeguard**智能手机应用程序 [lifeguarddh.com](http://lifeguarddh.com)  
**Brave**智能手机应用程序 [thebraveapp.com](http://thebraveapp.com)








## 以原住民为中心的资源

   **Hope for Wellness** 全天候求助专线1-855-242-3310和在线聊天hopeforwellness.ca

  **We Are Indigenous: Big Worries/Fears**, 家长/照顾者支持计划免费资源, 支持卑诗省的第一民族、梅蒂人和因纽特人家庭, 这些家庭有3-12岁的儿童正在大忧虑/恐惧(焦虑)中挣扎  
welcome.cmhacptk.ca/bigworries

**First Nations Health Authority (FNHA)** 在卑诗省各地提供第一民族健康计划。心理健康和福祉方面的支持包括:

  **Mental Health Benefit** 资助由合格的心理健康提供者提供的咨询服务  
fnha.ca/benefits/mental-health



   **Virtual Doctor of the Day Service** 虚拟医疗预约 fnha.ca/what-we-do/ehealth/virtual-doctor-of-the-day 或 1-855-344-3800 (每天上午8:30 – 下午4:30)



  **Virtual Substance Use and Psychiatry Service** 在致瘾物控制和戒瘾支持、精神病学以及诊断和护理协调员方面提供免费转介服务  
fnha.ca/what-we-do/ehealth/virtual-substance-use-and-psychiatry-service




  **Métis Nation British Columbia** 梅蒂人咨询联系计划为所有年龄段的梅蒂族人提供多达10次、每次60分钟的咨询服务  
mnb.ca/work-programs/programs-services/metis-counselling-connection-program






## 专注于LGBTQ2S+人群的资源

  **Trevorspace** 将与世界各地其他13至24岁的LGBTQ青少年联系起来  
trevorspace.org


  **QChat** 为卑诗省2SLGBTQ+青少年提供同伴支持专线和资源数据库 (周六至周四下午6点至晚上9点) qchat.ca

   **Qmunity** 提供酷儿、跨性别者和双性恋方面的信息、教育、支持小组、转介和咨询 (10次咨询费用优惠, 潜在等候名单) qmunity.ca 或 1-800-566-1170


  **TransCareBC Child & Youth** 将跨性别儿童和青少年与性别肯定相关的护理和支持连接起来  
phsa.ca/transcarebc


 可提供帮助的人

 在线

 需要转介

 视频







 书籍

 应用程序

 电话



## 专注于多元文化的资源

-  **Multicultural Mental Health (多元文化心理健康)** 文化相关的心理健康和福祉信息和资源链接 [multiculturalmentalhealth.ca](http://multiculturalmentalhealth.ca)
-  **CAMH信息表**, 供那些可能在困境中挣扎而英语非第一语言的人士使用 [camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/information-in-other-languages](http://camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/information-in-other-languages)
-    **Black Youth Helpline (黑人青少年求助专线)** 面向儿童、青少年、家庭以及那些支持他们获得文化上适当护理的人员, 提供全国范围的多元文化求助专线和服务 [blackyouth.ca](http://blackyouth.ca) 或 1-833-294-8650 (每天上午 9点至晚上10点)
-  **Young Minds (英国)** 提供关于种族主义如何对心理健康产生负面影响的信息, 并指导家长和照顾者支持曾经历过种族主义的儿童和青少年 [youngminds.org.uk/parent/parents-a-z-mental-health-guide/racism-and-mental-health](http://youngminds.org.uk/parent/parents-a-z-mental-health-guide/racism-and-mental-health)



可提供帮助的人



在线



需要转介



视频



书籍



应用程序



电话








## 专注于家长和照顾者的资源


为人父母是很难的，尤其是当孩子正在心理健康和福祉挑战中挣扎，而您觉得自己已无计可施的时候。花些时间获取资源和支持来支持自己的心理健康和福祉，将使您和您的家人都受益。

### 联系与关系


-  **Brené Brown on Empathy**探索同理心的含义和行动的的视频  
[youtu.be/1Ewgu369Jw](https://youtu.be/1Ewgu369Jw)
-  **Mental Health Foundations (心理健康基金会)** 针对家长和照顾者提供的以情感为中心的心理健  
康和福祉信息和培训 [mentalhealthfoundations.ca](https://mentalhealthfoundations.ca)
-  **Connect Parenting**为家长和照顾者提供的基于依恋的计划，在卑诗省各地以虚拟方式和在当  
地提供 [connectattachmentprograms.org](https://connectattachmentprograms.org)

### 焦虑


-  **Everyday Anxiety Strategies for Educators (EASE)** 家长和照顾者计划 [healthymindsbc.gov.bc.ca/  
ease-at-home-k-7](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-k-7) (K-7 年级)，和[healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12) (8-12 年级) (以多种语言提供)
-  **Anxiety Canada (加拿大焦虑症协会)** 免费在线课程My Anxiety Plan (“我的焦虑计划”)，为支持  
焦虑儿童或青少年的家长/照顾者而设  
[maps.anxietycanada.com/courses/anxiety-plan-children-teens](https://maps.anxietycanada.com/courses/anxiety-plan-children-teens)
-  **Confident Parents: Thriving Kids**焦虑计划为患有焦虑的儿童 (3-12岁) 家长和照顾者  
提供支持 (需要转介) [welcome.cmhacptk.ca/anxiety](https://welcome.cmhacptk.ca/anxiety)
-  免费租用“Worry Dragon”焦虑练习册 [keltymentalhealth.ca/twd](https://keltymentalhealth.ca/twd)
-  “Treating Childhood and Adolescent Anxiety” (《对待儿童和青少年焦虑》) 一书由Eli Lebowitz  
著，为家长提供基于证据、理论主导的实用策略，以支持经受焦虑煎熬的儿童和青少年


 可提供帮助的人

 在线

 需要转介

 视频













 书籍

 应用程序


 电话

## 行为挑战和情绪失调

当您的孩子出现与期望不符的具有挑战性行为时，例如情绪爆发、不听话、有攻击性或缺乏冲动控制，很容易将注意力集中在这些行为上。然而，这些往往表明他们无法以社会接受的方式应对或调节自己的情绪。确定他们行为背后的潜在需求对你们双方都有帮助。应尝试从假设他们此刻正在尽力而为开始，与他们建立联系，说出和证实他们的情绪，并确定他们的需求。

-  **CYMH – 10 Tips to Increase Cooperation**由CYMH临床医师制作的视频  
[youtube.com/watch?v=jLiO13QteFk](https://youtube.com/watch?v=jLiO13QteFk)
-  **Rolling with ADHD**免费8个模块课程，为患有ADHD的儿童和青少年的家长和照顾者提供  
[healthymindslearning.ca/rollingwith-adhd](https://healthymindslearning.ca/rollingwith-adhd)
-  **Kelty Mental Health**为支持有行为挑战的儿童和青少年推荐的资源  
[kelymentalhealth.ca/collection/keltys-recommended-resources-behavioural-challenges](https://kelymentalhealth.ca/collection/keltys-recommended-resources-behavioural-challenges)
-  **Lives in the Balance**基于协作和主动解决方案 (CPS) 模式的信息和课程，帮助识别相关行为背后的根本问题，并提供协作和主动解决这些问题的方法 [livesinthebalance.org/walking-tour](https://livesinthebalance.org/walking-tour)
-  **No Drama Discipline: The Whole-Brained Way to Calm the Chaos and Nurture Your Child's Developing Mind**此书由Daniel Siegel著 (针对12岁以下儿童) [drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/10/NDD-Refrigerator-Sheet.pdf](https://drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/10/NDD-Refrigerator-Sheet.pdf) 该书的简明摘要: [drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/09/A-Note-to-Our-Childs-Caregivers-.pdf](https://drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/09/A-Note-to-Our-Childs-Caregivers-.pdf)
-  **Child Mind Institute (儿童心理研究所)** 帮助孩子调节情绪和爆发性行为的技巧  
[childmind.org/article/how-to-help-children-calm-down](https://childmind.org/article/how-to-help-children-calm-down)
-  **BC Association of Clinical Counsellors (卑诗省临床咨询师协会)** 关于证实能如何增强与亲人的联系的文章 [bcacc.ca/how-validation-can-enhance-connection-with-your-loved-ones](https://bcacc.ca/how-validation-can-enhance-connection-with-your-loved-ones)
-  **Scattered Minds: The Origins and Healing of Attention Deficit Disorder** 此书由Gabor Maté著，指导理解、治疗和治愈多动症 (ADHD)
-     **Confident Parents: Thriving Kids**焦虑计划为患有焦虑的儿童 (3-12岁) 家长和照顾者提供支持 (需要转介) [welcome.cmhacptk.ca/anxiety](https://welcome.cmhacptk.ca/anxiety)


## 抑郁

 eMentalHealth为家长和照顾者提供的有关儿童和青少年抑郁症方面的信息 [ementalhealth.ca/Canada/Depression-in-Children-and-Youth-Information-for-Parents-and-Caregivers/index.php?m=article&ID=8879](https://www.ementalhealth.ca/Canada/Depression-in-Children-and-Youth-Information-for-Parents-and-Caregivers/index.php?m=article&ID=8879)



## 幼儿期

   “The Early Years” (幼儿期) 通过BC Foster Parent Association (卑诗省寄养父母协会) 和寄养父母电话专线提供幼儿期心理健康和福祉信息和资源 [bcfosterparents.ca/the-early-years](https://bcfosterparents.ca/the-early-years)



 StrongStart BC为0-5岁儿童提供的可随访且免费的早期学习计划 [www2.gov.bc.ca/gov/content/education-training/early-learning/support/programs/strongstart-bc](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/education-training/early-learning/support/programs/strongstart-bc)


 “The Whole Brain Child” 此书由Daniel Siegel著, 专注于从出生到12岁的儿童 [drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/10/WBC-Refrigerator-Sheet.pdf](https://drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/10/WBC-Refrigerator-Sheet.pdf) 该书的简明摘要: [drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/09/A-Note-to-Our-Childs-Caregivers-.pdf](https://drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/09/A-Note-to-Our-Childs-Caregivers-.pdf)

## 一般心理健康和福祉

  Family Smart为家长/照顾者提供心理健康和福祉信息、同伴支持和其他资源 [familysmart.ca](https://familysmart.ca)

## 性取向和性别认同


  Pflag Canada为家有LGBTQ2S+儿童和青少年的家长/照顾者提供资源和同伴支持 [pflagcanada.ca](https://pflagcanada.ca)


 可提供帮助的人

 在线

 需要转介

 视频

 书籍


 应用程序


 电话

## 自杀式和非自杀式自我伤害



如果您的孩子/青少年正在谈论自杀，或者您担心他们可能有自杀倾向，那么这是一个很严重的问题。希望他们能和您谈谈他们挣扎的问题，而不是把它藏在心里。




 **HealthLink BC (卑诗健康连线)** 关于青少年自杀的信息和资源 [healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/relationships-and-emotional-health/warning-signs-suicide-children-and-teens](https://healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/relationships-and-emotional-health/warning-signs-suicide-children-and-teens)

 **Kelty Mental Health**关于自杀的信息和资源 [keltymentalhealth.ca/suicide](https://keltymentalhealth.ca/suicide)



 **Kelty Mental Health**与家人分享有关自我伤害的信息播客 [keltymentalhealth.ca/podcasts2e1](https://keltymentalhealth.ca/podcasts2e1)



### 如果您或您认识的人陷入危机，请致电：


  **Suicide hotline (自杀专线)** : 1-800-SUICIDE或1-800-784-2433, 全天候提供

   **Kids Help Phone** 致电1-800-668-6868或发短信至686868以获得全天候的保密支持；原住民青年可以向686868发送短信“First Nations”、“Métis”或“Inuit”，以便与原住民危机应对人员联系（可提供服务时）[kidshelpphone.ca](https://kidshelpphone.ca)


  **KUU-US Aboriginal Crisis Line (KUU-US原住民危机专线)** : 1-800-588-8717 (为原住民提供)

  **Métis Crisis Line (梅蒂人危机专线)** : 1-833-Metis-BC (1-833-638-4722) 全天候提供


  9-1-1或您当地的医院急诊部


 可提供帮助的人

 在线

 需要转介

 视频

 书籍

 应用程序

 电话



## 如果您感觉更糟或需要与他人联系

要定期查验孩子和/或您自己的近况，不要低估这样做的重要性。如果您感觉更糟，请联系您当地的CYMH诊所和/或以下求助专线：



了解卑诗省各地的受理诊所地点，请致电811或访问：  
[gov.bc.ca/ChildYouthMentalHealthIntakeClinics](http://gov.bc.ca/ChildYouthMentalHealthIntakeClinics)



原住民儿童、青少年和家庭还可以访问：  
[gov.bc.ca/IndigenousChildYouthMentalHealthServices](http://gov.bc.ca/IndigenousChildYouthMentalHealthServices)

**Hope for Wellness**全天候求助专线1-855-242-3310以及在线聊天[hopeforwellness.ca](http://hopeforwellness.ca)

**Kids Help Phone**致电1-800-668-6868或发短信至686868以获得全天候的保密支持；原住民青年可以向686868发送短信“First Nations”、“Métis”或“Inuit”，以便与原住民危机应对人员联系（可提供服务时）[kidshelpphone.ca](http://kidshelpphone.ca)

**Youth in BC**可获得针对青少年的在线服务，包括在线聊天（中午至凌晨1点）  
[YouthinBC.com](http://YouthinBC.com)

**Youth Space**在线聊天或发短信至778-783-0177（每天早晨6点至午夜）[youthspace.ca](http://youthspace.ca)



## 如果您陷入危机并需要立即帮助

如果您或您的孩子/青少年陷入危机，请致电：

**Suicide hotline**（自杀专线）：1-800-SUICIDE或1-800-784-2433，全天候提供

**Kids Help Phone**致电1-800-668-6868或发短信至686868以获得全天候的保密支持；原住民青少年可以向686868发送短信“First Nations”、“Métis”或“Inuit”，以便与原住民危机应对人员联系（可提供服务时）[kidshelpphone.ca](http://kidshelpphone.ca)

**KUU-US Aboriginal Crisis Line**（KUU-US原住民危机专线）：1-800-588-8717（为原住民提供）

**Métis Crisis Line**（梅蒂人危机专线）：1-833-Metis-BC (1-833-638-4722) 全天候提供

9-1-1或您当地的医院急诊部

可提供帮助的人

在线

需要转介

视频

书籍

应用程序

电话



Ministry of  
Children and Family  
Development