

2023年1月

与AIMGA一起生活得更好

第一期: 心理健康

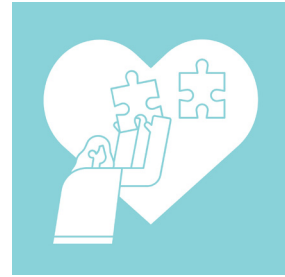
由AIMGA的健康与保健团队编制

**HEALTHHUB FOR
NEWCOMERS**



Health Matters! Wellness Matters! Diversity Matters!

一月刊： 让我们谈谈心理健康！



自我教育

每个人都有心理健康 (无论是差还是非常好)。心理健康是一个积极的概念, 与我们享受生活和管理生活的能力有关, 以帮助我们实现目标和应对压力。

心理健康与精神疾病不是一回事。没有精神疾病的人不一定心理健康, 而患有精神疾病的人实际上可能有非常积极的心理健康。

结束负面污名

打破沉默, 善待他人, 以同理心倾听。

- “我注意到你最近情绪低落。一切都好吗?”
- “听说你身体不舒服, 我感到很抱歉。”
- “我能帮什么忙? 随时可以找我。”

识别压力

如果您遇到以下任何情况, 请寻求医生的帮助: 睡眠不佳, 焦虑, 抑郁, 惊恐发作, 注意力不集中, 退缩或缺乏正常活动的乐趣, 工作表现下降等。

了解您能获得的援助

有许多组织为加拿大人提供免费或低收费的线上心理健康援助, 包括加拿大共同健康, CMHA和儿童帮助电话。

照顾好自己

您可能听说过这样一句话: “在帮助别人之前, 先戴上自己的氧气面罩。”这就是自我保健和优先考虑自身心理健康的例子..... 与您的身体保持一致, 花点时间给自己! 做你喜欢的事情, 比如散步, 听音乐, 发挥艺术创意, 或者只是洗个热水澡来让你自己和你的头脑休息一下, 有时间从日常压力源中恢复过来。

了解事实

互联网可以传播很多错误信息, 因此在心理健康方面了解事实很重要。请务必在线查看可靠的资源和网站, 例如加拿大卫生部、成瘾和心理健康中心 (CMHA) 和加拿大心理健康协会 (CMHA)。如果您对本地援助有其他疑问, 可以联系以下联系机构:

- **加拿大共同健康:** 1-866-585-0445
- **儿童帮助电话:** 1(800)668-6868
- **心理危机中心 (卡尔加里及地区):** (403)266-4357
- **艾伯塔省心理健康帮助热线:** 1(877)303-2642
- **原住民和因纽特人希望健康帮助热线:** 1(855)242-3310



一月刊: 提醒!

疫苗和加强剂

流感疫苗和新冠疫苗加强剂

- 这个季节你接种过流感疫苗吗? 如果没有, 请致电您当地的药房或家庭医生, 或拨打 811 进行预约。
- 新冠疫苗和加强剂在确保您的孩子在学校和社区的安全方面发挥着关键作用。联系您的医生, 看看您和您的孩子何时需要再次注射。

贝尔让我们谈谈日

今年, 贝尔让我们谈谈日是 2023 年 1 月 25 日。这一天, 全世界各地的人齐心协力, 帮助那些在与心理健康做斗争的人们创造积极的变化。然而, 仅仅因为我们利用这一天来提高认识, 这并不意味着这是我们唯一应该关注心理健康的时候——事实上, 该运动需要传递的全部信息是, 我们应该每天更敞开心胸。为在月底的贝尔让我们谈谈日作准备, 我们鼓励大家采取行动, 并与 AIMGA 分享您如何照顾自己的心理健康。请查看完整版的简报以获取更多信息。”

您知道吗?

欲了解更多信息, 请查看完整版的“与AIMGA一起生活得更好”简报, 可用手机扫描下面的二维码!



AIMGA专家可以就此主题与您的机构进行交流。

即刻可电邮预订讲座, 请发邮件至 drew@aimga.ca



AIMGA



AIMGA CALGARY



Crescent Centre
Suite 202
1409 Edmonton Trail NE
Calgary, AB T2E 3K8



403.520.7730

AIMGA EDMONTON



106 Street Tower Building
Suite 420
10055 106 Street NW
Edmonton, AB T5J 2Y2



587.524.2750



www.aimga.ca