

ما متعهد به اطمینان امنیت/ایمنی کارکنان و مشتریان خود هستیم. به عنوان یک اقدام پیشگیرانه لازم و برای کاهش خطر سرایت COVID-19 در جامعه ما نحوه ارائه خدمات خود را از روز 16 مارس 2020 تغییر داده‌ایم. ما میدانیم که وضعیت فعلی که در حال حاضر با آن درگیر هستیم وضعیتی جدید و دلسرد کننده است. این وضعیت شدت احساسات اکثر ما را که در گذشته بر اثر ضربه های روحی تجربه کرده ایم، افزایش خواهد داد.

ما یک سری راهکارهای مراقبت از خود را تهیه کرده ایم که به شما در کنترل استرس و اضطراب در هنگام فاصله گذاری اجتماعی یا در زمان ایزوله شدن کمک میکنند. منابع موجود در این صفحه شامل راهکارهایی برای مدیریت بحران در منزل، خود آرامی، ایجاد یک روال همیشگی و چگونگی ایمن ماندن در زمان خود جداسازی میباشند. لطفاً توجه داشته باشد که تمام خدمات عادی ما شامل موارد حقوقی، مسکن و ترجمه همچنان از طریق تلفن ارائه میشوند.

برای دسترسی به هر یک از خدمات ما در کلینیک، لطفاً با قسمت پذیرش مرکزی (Central Intake) از طریق تلفن 416 323 9149 داخلی 234 تماس بگیرید و پیام بگذارید. ما باید در هنگام تماس گرفتن با شما از نام و شماره تلفن شما و اینکه آیا امن است برای شما پیام بگذاریم، اطلاع داشته باشیم. یک نفر با شما تماس خواهد گرفت و شما را به خدمات حمایتی مورد نظرتان ارتباط خواهد داد. یادداشتی برای بازماندگان

افرادی که ضربه های روحی را تجربه کرده اند، در نتیجه گذر از ناپایداری و بی ثباتی در مقاطع مختلف زندگی بسیار عاقلانه می اندیشند. طبیعی است که به هنگام روبرو شدن با یک تهدید جدید و تغییرات فراگیر استرس داشته باشیم. ممکن است احساس نگرانی، بهت زدگی یا ترس به شما دست دهد. در این حالات خاطرات گذشته میتوانند تازه شوند و ضربه های روحی نهفته نیز دوباره بطور ناگهانی ظاهر شوند. البته این موضوع، بهبودی که شما بدست آورده اید را خنثی نمیکند یا گامهایی که برای کسب ایمنی برداشته اید را تضعیف نمیکند و اشکالی ندارد اگر این موضوع دشوار است، چون هیچ راه مشخصی برای فکرکردن وجود ندارد.

خطر و نگرانیهای فوری

اگر در موقعیت بحرانی بسر میبرید، خطوط تلفنهای 24 ساعته و 7 روز هفته برای حمایت از شما در دسترس هستند. همچنین میتوانید با یک دوست یا یکی از عزیزانتان تماس بگیرید.

اگر در خطر هستید یا به فوریتهای پزشکی نیاز دارید، با 911 تماس بگیرید. ما به تماسهای تلفنی که هزینه آن به حساب گیرنده منظور میشود نیز پاسخ میدهیم و اگر شما به تلفن یا اینترنت دسترسی ندارید، میتوانیم به شما کمک کنیم.

اگر ما به تلفن شما پاسخ میدهیم و زمان مناسب و امنی برای صحبت کردن با ما نیست، لطفاً فقط بگویید "ببخشید، اشتباه گرفته اید - sorry you have the wrong number." و ما سعی میکنیم در زمان دیگری با شما تماس بگیریم. حمایتهای تلفنی در مواقع بحرانی عبارتند از:

- خط امداد زنان آزار دیده (Assaulted Women's Helpline) (24 ساعته / 7 روز هفته) تلفن: 416 364 4144 یا 1 888 364 1210

این همچنین شماره ای است که میتوانید در زمان فرار از خشونت و نیاز به دسترسی به شلتر مربوط به خشونت علیه زنان با آن تماس بگیرید

- Toronto Central Health: پذیرش مرکزی (Central Intake) (24 ساعته/7 روز هفته) تلفن: 416-338-4766

اگر بی خانمان هستید و نیاز به دسترسی به شلتر دارید

- Talk4Healing (24 ساعته/7 روز هفته) تلفن: 1-855-554-4325 (برای زنان بومی)

- مرکز مواقع بحرانی جرستین (Gerstein Crisis Centre) (24 ساعته/7 روز هفته): تلفن: 416 929 5200

- لطفاً به اطلاعات به روز شده مراجعه کنید

(برای افراد در تمام سنین، جنسیتها و گرایشهای جنسی)

- مرکز مبارزه با پریشانی در تورنتو (Toronto Distress Centre) (24 ساعته/7 روز هفته) تلفن: 416 408 4357
(برای افراد در تمام سنین، جنسیتها و گرایشهای جنسی)
- تلفن جوانان (YouthLine) - (یکشنبه تا جمعه از ساعت 4:30 بعد از ظهر تا 9 شب). حمایت از همتایان. با تلفن 416 962 9688 تماس بگیرید یا از طریق تلفن 647 694 4275 پیام متنی (تکست) بگذارید (برای جوانان LGBTQ از 16 تا 29 سالگی)
- تلفن کمک به کودکان (Kids Help phone) (24 ساعته/7 روز هفته): تلفن: 1 800 668 6868 (برای افراد زیر 20 سال)
- خدمات کمک رسانی به سالمندان در مواقع بحرانی (Crisis Outreach Service for Seniors) (از ساعت 9 صبح تا 5 بعد از ظهر روزانه): تلفن: 416 217 2077 (برای افراد 65 سال به بالا)

تمرینات هنری از راه خود آموزی

گامهایی برای شروع انجام کارهای هنری

- کلمات الهام بخش: اگر امروز شعری، غزلی، یا گفته‌ای برای نوآوری شما الهام بخش است، به آن توجه کنید.
- تصویر ذهنی صوتی: اگر امروز صداهای خاصی باعث نوآوری شما میشوند به آنها توجه کنید. حتی میتوانید یک فهرست نوارهای صوتی یا ویدیویی تهیه کنید.
- آگاهی ذهن: توجه کنید که آیا یک روش تنفسی یا ابزاری برای زمینه سازی (grounding) وجود دارد که به آگاهی شما در زمان حال کمک کند. این امر ممکن است با توجه به رنگهای داخل اتاق و اینکه یک رنگ توجه شما را جلب کند یا سنگی را نگه داشته و متوجه دما و وزنش شوید، شروع شود.

تمرینات خلاقانه ای که میتوانید انجام دهید

- دفترچه هنری: یک دفترچه هنری درست کنید که شامل عبارات نوشتاری یا تصویری باشد.
 - برای عبارات نوشتاری: میتوانید با نوشته های آزاد بدون رعایت دستور زبان یا خاطره نویسی شروع کنید. دور کلماتی که به نظرتان جالب می آیند خط بکشید و ببینید آیا میتوانید آنها را به صورت شعر از نو تنظیم کنید. همچنین میتوانید کلماتی را که در یک مجله پیدا میکنید یا کلماتی را که در طول روز می بینید یادداشت کنید و بکشید آنها را به صورت شعر برگردانید.
 - برای عبارات تصویری: میتوانید با رسم خطوطی روی یک صفحه شروع کرده و به حرکات طبیعی دستتان توجه کنید. به هر حرکت جدیدی که رخ میدهد دقت کنید که با ایجاد خطوط کمرنگ در مقابل خطوط پررنگ با فشار دادن قلم، خطوط راست در مقابل خطوط مُدور و دایره ای چه شکلی ایجاد میشود؟ شما میتوانید خطوط را همانطور که هستند به حال خود باقی بگذارید یا با استفاده از مارکر (قلم ماژیک)، مداد، پاستل، مجله یا پارچه، فضاهای بین آنها را رنگ کنید.
 - همچنین میتوانید موضوعات مختلفی را در دفترچه خاطر اتان بررسی کنید. به عنوان مثال، ممکن است این موضوعات بر اساس رویاهایتان باشند و از عبارات تصویری و نوشتاری برای الهام بخشی استفاده شود.
- از نقاشی به موسیقی: بگذارید خلاقیت شما از طریق حرکت دادن مداد یا ماژیک روی صفحه کاغذ همراه با موسیقی جریان یابد. این یکی از روشهای ابراز احساسات و مراقبت از خودتان در آن لحظه است.
- نقاشی خط خطی: این تمرین را با رسم خطوط در هم برهم شروع کنید. ممکن است با فشار قلم، حرکت و با سرعت خودتان آنچه را در آن لحظه در ذهن دارید، ابراز کنید. بعد از آن، ممکن است متوجه شوید که اینها شبیه به

- شکلهایی هستند (دقیقاً همانطور که به ابرها نگاه میکنید). این شکل میتواند الهام بخش خلاقیت شما باشد یا میتواند فرمهایی که بین خطوط نمایان میشوند، را رنگ کنید. بگذارید که غرایزتان شما را راهنمایی کنند.
- در تاریکی نقاشی کنید: این یکی از روشهای خلاقیت است که منتقد درونی را دور نگه میدارد.
- از رنگهایی استفاده کنید که شما را آرام میکنند: با استفاده از رنگهایی که به شما آرامش می بخشد، یک اثر هنری ایجاد کنید.
- جا یا مکانی را ترسیم کنید: جاهایی که حس امنیت، اطمینان خاطر، آرامش به شما میدهند، میتوانند نقطه شروعی برای بروز این احساسات در بدن شما باشند. میتوانید یک مکان آرام بخش را ترسیم کنید یا حتی آن را در یک جعبه کفش قدیمی ایجاد کنید.
- براساس دستاوردها یک کار هنری درست کنید: از این فرصت در ارتباط با حس استعداد و توانایی تان برای دستیابی به چیزهایی که دشوار یا غیر منتظره هستند، استفاده کنید. زمانی که احساس دلنگی و نگرانی میکنید، آثار هنری شما ممکن است یادآوری از آن دستاوردها باشد.

یک کولاژ (تکه های مختلف چسبیده) انگیزه بخش درست کنید: میتوانید این کولاژ را در جایی قرار دهید که هر روز آن را ببینید و برای شما الهام بخش باشد و ایجاد انگیزه کند.

- کولاژهای انگیزه بخش نیز ممکن است شامل تصاویری از جاهایی باشند که شما به طریقی آنها را آرام بخش، زیبا، ظریف و خوش ساخت یا ابتکاری می بینید. به وضوح به تصاویری که توجه شما را جلب میکنند، دقت کنید و زمانی را برای لذت بردن از آنچه که برای شما الهام بخش است، اختصاص دهید.
- به یک خلاقیت قابل توجه و چشمگیر بیندیشید: این خلاقیت ممکن است باعث لبخند زدن یا رفع یک نیاز شما شود. به طور مثال، یک سگ ربان که صبح ها برای شما پنکیک درست کند.
- به افرادی بیندیشید که در زندگی برای شما خیلی مهم هستند و برای هر یک از آنها یک کار هنری منحصر به فرد درست کنید. این اثر هنری یکی از روشهای ابراز قدردانی و سپاسگزاری از افرادی است که در زندگی شما تفاوت ایجاد میکنند.
- خود را به صورت یک جنگجو ترسیم کنید. به نقاط قوتی که در خود دارید بیندیشید، این امر میتواند با وضع قرارگیری یا حرکت بدنتان یا تایید اینکه شما چگونه بر چالشها غلبه کرده اید، شروع شود. اثر هنری را درست کنید که فرد شجاع درونی شما را مجسم میکند.
- غرایز خود را دنبال و به سادگی خلق کنید. از روند اثر یا وسیله دست ساز خود استقبال کنید و مطالبی که باعث جلب توجه شما و از بینش شما ناشی میشوند را کشف کنید. این روند برای شما مناسب است؛ ممکن است از آنچه که باعث این خودجوشی شده است، تعجب کنید.

گامهایی برای اتمام کارهای هنری

به زمانی که کار هنری شما به پایان میرسد یا متوقف میشود، توجه کنید. لحظه ای وقت بگذارید و ببینید آیا قبل از پایان کار آخرین علامت یا تغییری وجود دارد که مایلید انجام دهید. ممکن است مفید باشد که همچنان که در فکر خلاقیت خود هستید، بتدریج از کار هنری، ذهن خود را خارج کنید. یک لحظه صبر کرده و به آنچه که خلق کرده اید، به رنگها، بافتها، قطعات و کل کار بدون قضاوت کردن توجه کنید و حتی یادداشت بردارید. این عمل حضور در زمان حال یا سطح نامیده میشود. حتی یک داستان یا شعر ممکن است از این توصیف ناشی شود. یکی از راههای سرودن شعر اینست که دور کلمات نوشته شده ای که از نظر شما متمایز و مناسب هستند، خط بکشید. میتوانید کلمات را دوباره مرتب کنید، حتی برای ساختن یک جمله یا شعر میتوانید کلمات را کم و زیاد کنید. ممکن است معنی ندهد، اما میتواند شما را بخنداند. این لحظه ای است که به عنوان بخشی از روند خلاقانه خود با کلمات بازی میکنید.

پس از پایان کار با کلمات، ممکن است مایل باشید در مورد چگونگی این تجربه برای خودتان واکنش نشان دهید. آیا هیچ تغییری در افکار، احساسات جسمی یا روحی خود ملاحظه میکنید؟ در این روند کار از چه چیزی لذت بردید؟ چه چیزی چالش برانگیز بود؟ در این چالشها چه چیزی شما را حمایت میکرد؟ آیا از این روند هیچ دانش یا آموخته ای برای شما حاصل شده است؟

پیمایش در ایزوله اجتماعی

اکنون زمان ویژه بسیار مهمی برای اندیشیدن درباره راهکارهایی است که در هنگام فاصله گذاری اجتماعی سلامت روان ما را حمایت میکنند. گاهی اوقات سازگاری میتواند حس ساختار و کنترل را در هنگام شرایط نامشخص دیگر اضافه کرده و ایجاد یک روال عادی میتواند به این امر کمک کند. در حین شروع به یادگیری روشهایی که برای شما مناسب هستند، تعدادی ایده بشرح زیر آمده اند که باید در نظر گرفته شوند.

- روز خود را با کارهای روزمره ثابت شروع کنید:
- در صورت امکان از اوقات آرام خود لذت ببرید و یک کاری را با آگاهی ذهن انجام دهید. به زمین زیر پایتان توجه کنید. هنگام تنفس از طریق بینی به صورت دم و بازدم به تغییر دما توجه کنید، ببینید که کدام حالت استقرار بدن برای شما بهترین است. به افکار ناخواسته ای که به ذهن شما می آیند توجه کنید و به آرامی آنها را فعلا کنار بگذارید و با آنچه که برای شما نتیجه بخش است، باقی بمانید. این امر میتواند راحتی بالمش شما، طول مدت عمل بازدم شما، گرمای یک فنجان در دست شما یا بافت (نرمی یا زبری) یک پتو باشد.
- با دیگران در ارتباط باشید. با یکی از دوستان یا اعضای خانواده تماس بگیرید یا زمانی را از طریق فیس تام، اسکایپ یا زوم برای دیدن یکدیگر تعیین کنید. حتی برخی از موارد آنلاین نیز وجود دارند که میتوانید بازیهای مورد علاقه خود را با یکدیگر انجام دهید.
- از خلاقیت خود بهره بگیرید. دفترچه خاطرات هنری یا کولاژ تهیه کنید، همراه با موسیقی نقاشی کنید، از رنگهای آرام بخش استفاده کنید. توجه داشته باشید که بازی کردن و خلق کردن چه احساسی به شما میدهد و انجام این کار چطور ممکن است توجه شما را جلب کند.

اگر حالتان خوب نیست، درباره کارهای روزمره سوالات اساسی از خودتان پرسید:

- آیا آب بدن من کافی است؟ اگر نه، یک لیوان آب بنوشید.
- آیا در سه ساعت گذشته غذا خورده ام؟ اگر نه، اکنون یک غذایی بخورید.
- آخرین باری که دوش گرفتم، کی بود؟ ببینید آیا چگونه این کار (دوش گرفتن) روحیه شما را تغییر میدهد.
- آیا امروز پاهایم را به صورت کششی حرکت داده ام؟ اگر نه، همین الان این کار را انجام دهید. اگر فکر میکنید مفید است، در اطراف بلوک ساختمانتان راه بروید.
- آیا از دیروز تا حالا بدنم را با موزیک حرکت داده ام (رقصیده ام)؟ اگر نه، ترانه یا آهنگی را پیدا کنید که شما را به حرکت و رقص وادارد.
- آیا به نوعی از کسی کمک گرفته ام؟ اگر نه، سعی کنید درباره تجربه تان با کسی صحبت کنید. ببینید آیا برخی از تمرینات زمینه سازی، خودآرامی و خلاقانه موجود در "ابزارهایی برای محرکها، چیرگی و احساس خستگی" توجه شما را به خود جلب میکند.

ابزارهایی برای محرکها، چیرگی و احساس خستگی زیاد

زمینه سازی چیست؟

زمینه سازی، تکنیکی است که به شما کمک میکند تا از نظر جسمی بر هر اتفاقی که در درون یا اطراف بدن شما یا در محیط اطرافتان رخ میدهد، تمرکز کنید. زمینه سازی به عنوان یک راهکار به ما کمک میکند تا تحت تاثیر احساسات خود قرار نگیریم و یا درگیر افکار اضطراب آور ذهن خود نشویم. زمینه سازی به ما این امکان را میدهد تا به دنیای خارج از خود تمرکز کنیم تا بتوانیم بهتر به زمان حال بازگردیم.

چرا زمینه سازی را تمرین میکنیم؟

هنگامی که دچار درد عاطفی یا جسمی شدیدی میشویم، باید راهی برای بازگشت به زمان حال داشته باشیم تا بتوانیم احساسات خود را کنترل کرده و احساس امنیت کنیم. زمینه سازی به ما کمک میکند تا در زمان حال باقی بمانیم. اکثر افراد با احساسات بیش از حد (احساسات و خاطرات طاقت فرسا) یا احساسات بسیار کم (بی حسی و گسستگی) دست و پنجه نرم میکنند. راهکارهای زمینه سازی به ما کمک میکنند تا به تعادل برسیم.

رهنمودها

- زمینه سازی را میتوان در هر زمانی، در هر مکانی و در هر جایی بدون اینکه کسی خبردار شود، انجام داد.

- چشمهای خود را باز نگه دارید، اطراف اتاق را نگاه کرده و چراغ را روشن کنید تا در زمان حال باقی بمانید. بر زمان حال تمرکز کنید، نه بر گذشته یا آینده.

روشهایی برای زمینه سازی

سه روش زمینه سازی به صورت ذهنی، جسمی و تسکین دهنده در زیر شرح داده شده اند. "ذهنی" به معنای تمرکز بر ذهن شماسست؛ "جسمی" به معنای تمرکز بر حواس شماسست (مثل لامسه، شنوایی) و "تسکین دهنده" یعنی حرف زدن با خودتان به روشی بسیار دلسوزانه و مهربانانه.

ممکن است متوجه شوید که یکی از این روشها برای شما بهتر عمل میکند. شاید لازم باشد قبل از اینکه متوجه شوید که به زمان حال باز گشته اید، یک استراتژی زمینه سازی را بیش از یک بار تمرین کرده باشید که این امر هم اشکالی ندارد و هم طبیعی است.

زمینه سازی ذهنی

- شرایط محیطی خود را با جزئیات توصیف کنید. با استفاده از تمام حواس خود اشیاء، صداها، بافتها، رنگها، بوها، اشکال، اعداد و دما را توصیف کنید. به طور مثال، "دیوارها سفید هستند؛ پنج صندلی صورتی رنگ در اتاق وجود دارد؛ یک قفسه کتاب چوبی در کنار دیوار قرار دارد؛ بوی قهوه دم کرده را استشمام میکنم."
- این کار را میتوانید در هر جایی انجام دهید. به طور مثال، در مترو: "من در مترو هستم. به زودی رودخانه را می بینم. آنها پنجره هستند. من روی صندلی مترو نشسته ام. میله فلزی نقره ای است. نقشه مترو چهار رنگ دارد."
- با خودتان یک بازی "دسته بندی" انجام دهید. سعی کنید به "انواع سگها"، "نوازندگان جاز"، ایالاتی که با حرف "A - آ" شروع میشوند"، "ماشین ها"، "شوهای تلویزیونی"، "نویسندگان"، "ورزشها"، "آهنگها" یا "شهرها" ببندید.
- یک فعالیت روزمره را با جزئیات کامل توصیف کنید. به طور مثال، غذایی را که تهیه میکنید، توصیف کنید، مثلاً: "ابتدا سیب زمینی ها را پوست میگیرم و آنها را به چهار قسمت خرد میکنم. سپس، آب را می جوشانم و یک چاشنی (ماریناد) گیاهی از پونه کوهی (اورگانو)، ریحان، سیر و روغن زیتون درست میکنم."
- تصور کنید. از یک تصویر استفاده کنید. به طور مثال، برای دور شدن از درد خود روی یک اسکیت سوار شوید و سُر بخورید؛ به یک دیوار به عنوان حائل بین خود و دردتون فکر کنید.
- یک عبارت ایمنی/امنیتی بگویید. "اسم من ___ است؛ من در حال حاضر ایمن/امن هستم. در زمان حال هستم، نه در گذشته. من در ___ (مکان) هستم؛ تاریخ امروز ___ است."
- تا 10 بشمارید یا حروف الفبا را به طور آهسته باز گو کنید.

زمینه سازی جسمی

- آب خنک یا گرم روی دستتان بریزید.
- تا جایی که میتوانید محکم روی صندلی خود قرار بگیرید و حس دستتان را روی آن احساس کنید.
- اشیاء مختلف را در اطراف خود لمس کرده و به بافت، رنگ، جنس، وزن و دمای آنها توجه کنید. این اشیاء را با کنجکاو بررسی کنید، انگار که برای اولین بار آنها را می بینید.

پاشنه پایتان را در زمین فرو کنید - به معنای واقعی کلمه روی آنها "تمرکز" کنید! به فشار و نیروی کششی که در قسمت پاشنه شما در هنگام انجام این کار وارد میشود، توجه کنید.

- به خودتان یادآوری کنید که به زمین متصل هستید.
- یکی از اشیاء مخصوص زمینه سازی را در جیب خود داشته باشید - یک جسم کوچک مثل سنگ، یک تکه خاک رس، یک حلقه، یک تکه پارچه یا نخ را که بتوانید با لمس کردن آن در هنگام تحریک شدن احساسات دوباره بتوانید به زمان حال (حالت عادی) برگردید.
- بالا و پایین بپرید.
- به بدننات توجه کنید - وزن بدننات را روی صندلی حس کنید؛ انگشتان پایتان را در جوراب تکان دهید؛ پشت خود را بر صندلی حس کنید. احساس کنید که به دنیا متصل هستید.
- ورزش کششی انجام دهید.
- انگشتان، بازوها، یا پاهای خود را تا آنجائیکه میتوانید دراز کنید و بکشید؛ سر خود را به اطراف بچرخانید.
- مشتنتان را گره کنید و بهم بفشارید و به آرامی از هم باز کنید.
- آهسته راه بروید، به هر قدمی که برمیدارید توجه کنید و با هر قدم "چپ" یا "راست" بگویید.
- یک چیزی بخورید و طعم ها را با جزئیات برای خود توصیف کنید.

- روی نفس کشیدن تمرکز و به هر دم و بازدم توجه کنید. در هر عمل دم یک کلمه خوش آیند (مثل رنگ محبوبتان یا کلمه ای تسکین دهنده مانند "امن/ایمن" یا "آسان") را برای خود تکرار کنید.

زمینه سازی تسکین دهنده

عبارات دلسوزانه به خودتان بگویید، انگار که با یک دوست صحبت میکنید.
به عنوان مثال، "تو دوران سختی را میگذرانی، اما این هم میگذرد. ثانیه به ثانیه." "به امید خدا من در امان هستم و از من مراقبت میشود، خدا کند که دیگران نیز در امان باشند و از آنها مراقبت شود"

- به چیزهای دلخواه و مورد علاقه خود مثل رنگ، حیوان، فصل، غذا، ساعتی از روز، یا یک شو تلویزیونی فکر کنید.
 - عکس افرادی که برایتان مهم هستند (مثل فرزندان یا پدر و مادرتان) را جمع آوری و به آنها نگاه کنید.
 - کلمات آهنگ یا ترانه، نقل قول یا شعر الهام بخشی که احساس خوبی به شما میدهد را به خاطر بسپارید.
 - یک جای امن را به خاطر بسپارید. جایی که برای شما آرامبخش است (شاید ساحل دریا، کوه یا یک اتاق مورد علاقه تان) توصیف کنید؛ روی همه چیز مربوط به آن محل مثل صداها، رنگها، اشکال و حالات، اشیاء و بافتها تمرکز کنید. این محل را با دقت و کنجکاوی بررسی کنید.
 - یک جمله تشویق کننده بگویید: "من میتوانم از عهده این کار برآیم"، "این احساس نیز میگذرد".
- برگرفته از "در جستجوی ایمنی - Seeking Safety". کتاب راهنمای درمان برای اختلال تنش پس از آسیب (PTSD)
A treatment manual for PTSD and substance abuse, 'Najavits (2002)

منابع آنلاین

به اضطراب خود در رابطه با ویروس کرونا توجه کنید

https://www.virusanxiety.com/?fbclid=IwAR1FZGLXuWUtN6SUGf4Vsa5rSXGHLsCkhV_3dklZ1KChK4Fu7XuKY7b3aEw

در باره کنترل استرس و اضطراب

<http://www.camh.ca/covid19>

یک فرم کاربردی موبایل (app) مثل "درخشش: با آرام کردن اضطراب و استرس - Shine: Calm Anxiety and Stress" را دانلود کنید

<https://apps.apple.com/US/app/id1293721589?mt=8>

https://www.tarabrach.com/pandemic/?fbclid=IwAR3W9OmoraYALGUXkiX5pS6W6psTnHZCB24_LCSCMJogghqVKfSZkS8S1Q—

<https://www.the519.org/covid19-emotional-selfcare>

<https://blackfeministbreathing.tumblr.com/>

پادکست ها

<https://www.endoftheworldshow.org/>

<https://brenebrown.com/podcast/brene-on-ffts/>

لینک به سایر منابع مربوط به COVID-19

<https://schliferclinic.com/covid-19-crisis-resources/>

کلینیک Barbra Schlifer Commemorative Clinic برای تامین خدمات لازم و اساسی تعیین شده است. این کلینیک تا اطلاع ثانوی هم به صورت حضوری و هم از طریق آنلاین برای مراجعه کنندگان باز و قابل دسترس است. ما پیوسته اقداماتی را برای اطمینان سلامتی و رفاه کارمندان و مراجعه کنندگان بکار میبریم. اگرچه اکثر کارمندان ما از راه دور کار میکنند، اما حتماً یک نفر در کلینیک حضور دارد تا به مراجعه کنندگان کمک کند. با این حال، توصیه میشود که قبل از مراجعه به کلینیک لطفاً با شماره تلفن Intake Triage ما یعنی 416-323-9149 داخلی 234 تماس بگیرید یا فرم پذیرش ما را تکمیل کنید.

برخی از منابعی که ما توصیه میکنیم در زیر آمده اند:

منابع مواقع بحرانی

منابع خطوط تلفن ویژه که ممکن است در مواقع دشوار مفید باشند

1. خط تلفنی ویژه زنان آزار دیده، 24 ساعته و 7 روز هفته و خط تلفن TTY (ناشنوایان) برای تمام زنان استان انتاریو که با هر شکلی از آزار و اذیت روبرو بوده اند. خدمات افراد ناشنوا و سخت شنوا نیز به صورت 24 ساعته و 7 روز هفته در دسترس میباشد. تلفن رایگان: 1-866-863-0511 ناشنوایان: 1-866-863-7868
به زبانهای مختلف نیز خدمات ارائه میدهد.

خط تلفن ویژه زنان آزار دیده، برای زنانی که از خشونت فرار میکنند نیز خدماتی را ارائه میدهد تا به یک شلتر (خانه امن) خشونت علیه زنان در شهر تورنتو دسترسی داشته باشند.

2. مرکز بحران تجاوز جنسی در تورنتو / زنان چندفرهنگی علیه تجاوز جنسی، 24 ساعته و 7 روز هفته با خط ویژه مواقع بحرانی برای بازماندگان خشونت جنسی و خانواده های آنها و/یا دوستانشان در دسترس میباشد. تلفن: 416-597-8808

3. مرکز مواقع بحرانی جرستین (Gerstein Crisis Centre) 24 ساعته، خدمات مبتنی بر جامعه را برای افراد 16 سال به بالا در شهر تورنتو ارائه میدهد که با مشکلات روانی، همزمان یا مصرف مواد مخدر سرو کار دارند و در حال حاضر در شرایط بحرانی بسر میبرند. تلفن: 416-929-5200 تلفن ناشنوایان: 416-929-9647

4. خط تلفن امداد Talk 4 Healing برای زنان بومی به صورت 24 ساعته و 7 روز هفته به 14 زبان در سراسر انتاریو از نظر فرهنگی در دسترس میباشد. تلفن: 1-855-554-HEAL (زنگ بزنید یا پیام متنی بگذارید).

وب سایت: <https://www.talk4healing.com/> (گزینه هایی برای گفتگوی همزمان/چت نیز در دسترس است)

5. تلفن مرکز مبارزه با پریشانی تورنتو (Toronto Distress Centre) (24 ساعته، 7 روز هفته) برای کمک به افرادی در جامعه است که در معرض خطر هستند و در این موارد نیاز به حمایت دارند: مشکلات روحی مزمن، مداخله بحرانی برای افرادی که در افسردگی و غم یا بحران بسر میبرند، جلوگیری از خودکشی، خشونت خانوادگی، مداخله و واکنش اضطراری. تلفن: 416-408-4357 خطوط امداد چند زبانه از ساعت 10 صبح تا 10 شب کار میکنند (زبانهای کانتونی، مندرین، پرتغالی، اسپانیایی، هندی، پنجابی و اردو)

6. تلفن خدمات در کانادا برای جلوگیری از خودکشی: 24 ساعته، 7 روز هفته و حمایت پیام متنی برای افرادی که در مواقع بحرانی بسر میبرند/یا تمایل به خودکشی دارند. تلفن: 1-833-456-4566 (تلفن حمایت 24 ساعته، 7 روز هفته در دسترس است) TXT: 45645 (ارسال پیام متنی از ساعت 4 بعد از ظهر تا 12 شب در دسترس است)

7. تلفن Trans Life Line 24 ساعته، 7 روز هفته، خط امداد حمایت از همتایان که توسط افراد ترانجسنی برای ترانجسگریان و پرسشگران جنسی اداره میشود. تلفن: 877-330-6366

8. تلفن حمایت از همتایان LGBT Youthline جوان که توسط جوانان برای حمایت از جوانان (16 تا 29 ساله) با هویت های 2SLGBTQ+ و همین نوع تجربیات زندگی اداره میشود. تمام این حمایتها از ساعت 4 تا 9:30 بعداز ظهر به وقت استاندارد شرقی EST هر روز به غیر از شنبه ها در دسترس میباشد.

تلفن: 647-694-4275 :TXT 1-800- 268-9688

وب سایت: <https://www.youthline.ca/> (گزینه گفتگوی همزمان /چت در دسترس است)

9. Good2Talk Post-Secondary Line 24 ساعته، 7 روز هفته، یک تلفن حمایتی برای دانشجویان در مقطع دانشگاهی در انتاریو است که به مشاوره حرفه ای و اطلاعات و ارجاعات به سلامت روان، اعتیاد و رفاه و تندرستی

دسترسی داشته باشند. تلفن: 1-866-925-5454 :TXT 686868

منابع دسترسی به مواد غذایی

بانکهای غذا

1. The Stop Food Bank برای افرادی در مناطق پرازدحام مثل (Bloor St West to St. Clair Ave. West and Davenport Rd. to Runnymede Rd.) شماره 1884 Davenport Road وبسایت:

www.thestop.org/contact-us/ تلفن: 416-652-2294 دوشنبه ها، پنجشنبه ها و جمعه ها از ساعت 12 تا 3 بعدازظهر. * برای کسب اطلاعات به روز شده لطفاً تماس بگیرید یا وبسایت را چک کنید

2. Daily Bread Food Bank به نشانی 191 خیابان New Toronto. وبسایت: www.dailybread.ca تلفن: 416-203-0050. ایمیل: info@dailybread.ca. دوشنبه ها، چهارشنبه ها و جمعه ها از ساعت 1 تا 4 بعدازظهر باز است. سه شنبه ها، پنجشنبه ها، شنبه ها و یکشنبه ها بسته است. * برای کسب اطلاعات به روز شده لطفاً تماس بگیرید یا وبسایت را چک کنید

3. North York Harvest Food Bank خدمات چند گانه بانک غذا در شمال تورنتو. وبسایت: northyorkharvest.com/find-a-food-bank/ تلفن: 416-635-7771 داخلی 0. لطفاً با خط ارجاعی تماس بگیرید تا نزدیکترین بانک غذای نزدیک خودتان و ساعات کاری آن را پیدا کنید. ایمیل: info@northyorkharvest.com

4. The Scott Mission (در محل های مختلف) وبسایت: www.scottmission.com/covid-19 502 Spadina Avenue تلفن: 416-923-8872* بانک غذا: مواد غذایی از قبل بسته بندی شده برای بردن به منزل؛ در درب جلویی واقع در قسمت انتهایی شمالی The Scott Mission ارائه خواهند شد.

خوراک: خوراکی های از قبل پخته شده و بسته بندی شده آماده تحویل، در سمت درب سمت کوچه انتهایی جنوبی ساختمان توزیع خواهند شد.

• 1550 O'Connor Drive

تلفن: 416-923-8872 داخلی *511

بانک غذا: مواد غذایی از قبل بسته بندی شده آماده برای بردن به منزل، هر سه شنبه در درهای جلویی ارائه خواهد شد. * برای کسب اطلاعات به روز شده لطفاً تماس بگیرید یا وبسایت را چک کنید DROP-IN/ TO-GO MEALS

5. Christie Ossington Neighborhood Centre ناهار بسته بندی شده به نشانی 850/854 Bloor Street West وبسایت: www.conccommunity.org/drop-in/ تلفن: 416-792-8941 دوشنبه ها - شنبه ها: از ساعت 10 صبح تا 12 ظهر. * برای کسب اطلاعات به روز شده لطفاً تماس بگیرید یا وبسایت را چک کنید

6. The 519 Community Centre خوراکی های آماده برای بردن به منزل ارائه میدهد. لطفاً به قسمت پاسیو Fabarnak Café به نشانی 519 Church Street برای دریافت غذای خود مراجعه کنید. وبسایت: www.the519.org تلفن: 416-355-6782 دوشنبه تا جمعه از ساعت 1 تا 4 بعداز ظهر. شنبه و یکشنبه: 12:30 بعداز ظهر. * برای کسب اطلاعات به روز شده لطفاً تماس بگیرید یا وبسایت را چک کنید

7. به نشانی 1884 Davenport بدون تعیین وقت قبلی مراجعه کنید و خوراکی های آماده را به منزل ببرید. وبسایت: www.thestop.org/contact-us/ تلفن: 416-652-7867 داخلی 227 دوشنبه ها، سه شنبه ها، پنجشنبه ها و جمعه ها: 9 تا 10 صبح برای صبحانه؛ 12 تا 1 بعداز ظهر برای ناهار. * برای کسب اطلاعات به روز شده لطفاً تماس بگیرید یا وبسایت را چک کنید

8. Toronto Council Fire Native Cultural Centre خوراکی ها در بیرون از ساختمان 439 Dundas Street East به جای برنامه عادی پخش غذا ارائه میدهد. وبسایت: www.councilfire.ca/index.html تلفن: 416-360-4350. * برای کسب اطلاعات به روز شده لطفاً تماس بگیرید یا وبسایت را چک کنید

ایمنی/امنیت اینترنتی

نحوه پاک کردن سابقه مرورگر (browser) و دو موردی که باید حذف شوند.

1. حافظه پنهان (Cache) شما (این جایی است که کامپیوتر کپی فایل هایی را که اخیراً از طریق مرورگر خود نگاه کرده اید، ذخیره میکند).

2. فهرست تاریخچه شما (این یک فایل مجزا حاوی آدرس جاهایی هست که اخیراً از آنها دیدار کرده اید). مرورگر نوشته شده در زیر را برای کسب اطلاعات بیشتر درباره دستیابی به سابقه خصوصی و پاک کردن سابقه مرورگر خود انتخاب کنید. هر سایت یک پروسه گام به گام را ارائه میدهد تا اطمینان حاصل شود که شما هم سابقه مرورگر و هم حافظه پنهان خود را پاک میکنید.

Google Chrome -

https://support.google.com/chrome/answer/95589?hl=en&visit_id=637203184148294653-3584819908&rd=1

Internet Explorer

<https://support.microsoft.com/en-us/help/17438/windows-internet-explorer-view-delete-browsinghistory>

Firefox

<https://support.mozilla.org/en-US/kb/delete-browsing-search-download-historyfirefox?redirectlocale=en-US&redirectslug=remove-recent-browsing-search-and-download-history>

Safari

<https://support.apple.com/en-ca/guide/safari/ibrw1069/mac>

چرا مرورگری به طور ناشناس به معنی واقعی خصوصی نیست: هدف از مرورگری خصوصی جلوگیری از ذخیره شدن اطلاعات در دستگاه شما به طور اتوماتیک است، مثل سوابق مرورگری یا کوکی های دانلود (بارگیری) شده. اگرچه در بعضی موارد، فایل هایی که دانلود یا نشانه گذاری (bookmarked) شده اند ممکن است همچنان ذخیره شوند. در اینصورت، دیدن مرورگری خصوصی تنها وقتی منقضی میشود که مرورگر بسته شود. مشکلی که باقی میماند این است که: ممکن است عملکرد شما هنوز هم در اینترنت ارائه دهنده خدمات و همچنین در سازمانهایی مثل مدرسه، کالج، یا شرکتی که ارتباط اینترنتی را ارائه میدهند، قابل رویت باشد. همچنین وب سایت هایی که شما بازدید میکنید ممکن است قادر به نگاه کردن به کار شما باشند.

نحوه دسترسی به بیمه اشتغال (EI) در رابطه با COVID-19

شماره تلفن تماس برای ادعای بیمه اشتغال (EI) در رابطه با COVID-19، 1-833-381-2725 است. مزایای بیماری بیمه اشتغال تا 15 هفته جایگزینی درآمد را فراهم میسازد و برای متقاضیان واجد شرایطی که به علت بیماری، آسیب یا قرنطینه شدن قادر به کار کردن نیستند، در دسترس است و به آنها این امکان را میدهد که به مرور زمان دوباره سلامتی خود را بازیابند و به کار برگردند. برخی از کارفرمایان مرخصی استعلاجی با حقوق یا طرح از کار افتادگی کوتاه مدت را ارائه میدهند. قبل از درخواست مزایای بیماری EI با کارفرمای خود مشورت کنید تا ببینید آیا او طرحی در دست اجرا دارد یا خیر.

- دوره انتظار یک هفته ای برای مزایای بیماری EI برای متقاضیان جدیدی که در قرنطینه بسر میبرند، بخشوده میشود، در اینصورت میتوانند حقوق هفته اول مطالبات خود را دریافت کنند.
- افراد مدعی مزایای بیماری EI به علت قرنطینه شدن نباید گواهی پزشکی ارائه دهند.
- افرادی که به علت قرنطینه شدن نمی توانند ادعای مزایای بیماری EI خود را تکمیل کنند، میتوانند بعداً تقاضا کنند و تاریخ ادعای EI خود را به منظور پوشش مدت تاخیر به روز اولیه برگردانند. سرویس کانادا (Service Canada) یک خط تلفن جداگانه را به منظور تماس با آنها برای تعیین ادعای EI در رابطه با قرنطینه، بیماری، تعطیلی کار و غیره به علت COVID-19 تنظیم کرده است.

توجه: آنها (سرویس کانادا) از طریق این شماره تلفن برای مورد کار دیگری به شما کمک نمی کنند. همچنین، شماره اصلی EI نمی تواند در مورد ادعاهای COVID-19 به شما کمک کند. تنها شماره تماس ادعاهای EI مربوط به COVID-19 شماره 1-2725-381-833 است. اگر علائمی مانند سرفه ، تب ، مشکل تنفسی را تجربه می کنید یا در وضعیت خود جداسازی یا قرنطینه بسر میبرید، به هیچ یک از دفترهای Service Canada مراجعه نکنید و وارد آن نشوید. شما می توانید به روشی دیگر یعنی به صورت آنلاین یا از طریق تماس با تلفن 1 800 O-Canada به خدمات ما دسترسی پیدا کنید. برای سایر سوالات حقوقی مربوط به COVID-19 لطفاً از این وب سایت دیدن کنید: <https://stepstojustice.ca/covid-19>

مشاوره ها و راهنماییهای پزشکی آنلاین

1. درمان/بهداشت از راه دور انتاریو (Telehealth (Ontario) مشاوره پزشکی سریع و رایگان دریافت کنید. به دلیل حجم زیاد تماسها، لطفاً قبل از تماس برای بررسی خود غربالگری در مورد COVID-19 به وب سایت <https://covid-19.ontario.ca/selfassessment/#q0> مراجعه کنید تلفن: 1-866-797-0000 وب سایت: <https://www.ontario.ca/page/get-medical-advice-telehealth-ontario>

2. مشاوره پزشکی آنلاین Maple ، درمان/بهداشت مجازی و تجویز نسخه در کانادا 24 ساعته و 7 روز هفته در دسترس است

https://www.getmaple.ca/?utm_term=%2Bonline%20%2Bmedical%20%2Badvic&utm_content=44194891659&utm_campaign=870052473&gclid=EAlaIQobChMI8vmKhtim6AIVf__jBx0aAwpTEAAYASAAEgJta vD_BwE

3. Shoppers Drug Mart به طور ایمن با پزشکان از طریق آنلاین از 16 تا 31 ماه مارس از ساعت 7 صبح تا 7 شب مشاوره میکند

<https://www.getmaple.ca/shopperscanada-fghaeignifaoeif/?prov=on>