

Chúng tôi cam kết đảm bảo sự an toàn của nhân viên và khách hàng.

Như một biện pháp phòng ngừa cần thiết và để giảm nguy cơ lây truyền COVID-19 trong cộng đồng, chúng tôi đã sửa đổi cách chúng tôi cung cấp dịch vụ vào thứ Hai, ngày 16 tháng 3 năm 2020. Chúng tôi biết rằng tình hình hiện nay mà chúng ta đang gặp phải là mới và đáng lo ngại. Đối với nhiều người, nó sẽ làm tăng những cảm xúc gắn liền với những tổn thương mà chúng ta đã trải qua.

Để giúp đỡ, chúng tôi đã phát triển một loạt các chiến lược tự chăm sóc bản thân để giúp quý vị kiểm soát được sự căng thẳng và lo lắng của mình trong khi giãn cách xã hội hoặc nếu quý vị đang bị cô lập. Các tài liệu có sẵn trên trang này bao gồm các chiến lược xử lý khủng hoảng tại nhà, tự trấn an bản thân, tạo dựng thói quen và cách giữ an toàn khi tự cô lập.

Xin lưu ý rằng tất cả các dịch vụ thông thường của chúng tôi, bao gồm pháp lý, nhà ở và phiên dịch, vẫn có sẵn qua điện thoại.

Để tiếp cận bất kỳ dịch vụ nào tại Văn phòng, xin vui lòng gọi Đường dây Tiếp nhận Chính ở số phân 416 323 9149 bấm thêm số 234 và để lại lời nhắn. Chúng tôi cần biết tên, số điện thoại của bạn và nếu chúng tôi để lại lời nhắn khi chúng tôi gọi lại thì có an toàn cho bạn không. Sẽ có người gọi lại và kết nối bạn với bộ phận hỗ trợ.

Một lưu ý cho những người đã trải qua chấn động (sống sót)

Những người đã từng trải qua chấn động có rất nhiều kinh nghiệm trong việc trải qua những bất định và bất ổn ở những thời điểm khác nhau trong cuộc sống. Cảm thấy căng thẳng khi gặp phải một mối đe dọa mới và những thay đổi lớn là điều bình thường. Bạn có thể cảm thấy lo lắng, tê liệt hoặc sợ hãi. Những kỷ niệm cũ có thể trở lại và những tổn thương đã qua có thể đột ngột xuất hiện trở lại. Điều này không có nghĩa là những điều mà quý vị đã làm để chữa lành những vết thương lòng trở thành vô nghĩa hoặc làm các bước bạn đã thực hiện để tìm kiếm sự an toàn không còn tác dụng. Nó là chuyện bình thường khi quý vị cảm thấy việc này thật là khó giải quyết. Không có cách cảm nhận nào là đúng hay sai cả.

Mối nguy hiểm và những Điều lo ngại Trước mắt

Nếu quý vị đang gặp khủng hoảng, hãy gọi những số điện thoại hỗ trợ 24/7. Quý vị cũng có thể gọi điện cho bạn bè hoặc người thân.

Nếu quý vị đang gặp nguy hiểm hoặc cần cấp cứu y tế, hãy gọi 911.

Chúng tôi có thể nhận các cuộc gọi mà chúng tôi sẽ trả tiền và có thể trợ giúp nếu quý vị không có điện thoại hoặc Internet.

Nếu chúng tôi gọi lại cho quý vị và lúc ấy không phải là thời điểm an toàn để quý vị nói chuyện với chúng tôi, quý vị chỉ cần nói "xin lỗi, bạn nhầm số rồi" và chúng tôi sẽ gọi lại vào khi khác.

Dịch Vụ Hỗ trợ trong những lúc khủng hoảng qua điện thoại bao gồm:

- **Đường dây Trợ giúp Phụ nữ bị Tấn công:** (24/7) 416 364 4144 hoặc 1 888 364 1210

Đây cũng là số điện thoại để gọi nếu quý vị đang trốn chạy bạo lực và cần tiếp cận nhà tạm trú dành cho phụ nữ bị hành hung

- Toronto Central Health: **Central Intake** (24/7) 416-338-4766
Nếu quý vị là người vô gia cư và cần đến nơi tạm trú

- **Talk4Healing** (24/7) 1-855-554-4325 (Dành cho phụ nữ người thổ dân)

- **Gerstein Crisis Centre** (24/7): 416 929 5200 –

VUI LÒNG XEM BẢN CẬP NHẬT

(Dành cho mọi người ở mọi lứa tuổi, giới tính và khuynh hướng tình dục)

- **Toronto Distress Centre** (24/7): 416 408 4357

(Dành cho mọi người ở mọi lứa tuổi, giới tính và khuynh hướng tình dục)

- **YouthLine (dành cho Thanh Thiếu Niên)**– (Chủ Nhật-Thứ Sáu. 4:30 - 9 giờ tối) Hỗ trợ đồng lứa. Gọi 416 962 9688 hoặc Nhắn tin 647 694 4275 (Dành cho LGBTQ tuổi từ 16-29)

- **Kids Help phone (dành cho Trẻ em)** (24/7): 1 800 668 6868 (Dành cho độ tuổi dưới 20)

- **Crisis Outreach Service for Seniors (dành cho Người cao niên)** (9 giờ sáng - 5 giờ chiều hàng ngày): 416 217 207

(Dành cho độ tuổi trên 65)

Thực hành Nghệ thuật Tự chỉ đạo

Các bước để bắt đầu làm nghệ thuật

Từ ngữ truyền cảm hứng: Để ý xem có một bài thơ, lời bài hát hoặc câu nói nào truyền cảm hứng cho quý vị sáng để sáng tạo ngày hôm nay.

Soundscape: Để ý một số âm thanh nào đó xem nó có giúp quý vị sáng tạo ngày hôm nay hay không. Thậm chí quý vị có thể tạo nên một danh sách để nghe.

Chánh niệm: Để ý xem có một kỹ thuật thở hoặc công cụ hỗ trợ nào sẽ giúp quý vị nhận thức được khoảnh khắc trong hiện tại không. Nó có thể bắt đầu bằng việc để ý các sắc màu trong phòng và xem có màu nào bắt mắt quý vị không hay bạn cầm một viên đá và để ý đến nhiệt độ và trọng lượng của nó.

Những bài tập sáng tạo bạn có thể khám phá

• **Nhật ký nghệ thuật:** Hãy bắt đầu một nhật ký về nghệ thuật. Nó có thể bao gồm những bài viết hoặc hình ảnh biểu cảm.

- **Bài viết biểu cảm:** Quý vị có thể bắt đầu với lối viết tự do hoặc viết nhật ký. Khoanh tròn những từ nổi bật với quý vị và xem có thể sắp xếp chúng thành một bài thơ hay không. Quý vị cũng có thể cắt những từ ngữ tìm thấy trong tạp chí hoặc viết xuống những từ bạn nhìn thấy trong ngày và thử sắp xếp chúng thành một bài thơ.
- **Hình ảnh biểu cảm:** Quý vị có thể bắt đầu bằng cách tạo các dòng trên một trang giấy và để ý cách bàn tay quý vị muốn di chuyển một cách tự nhiên. Chú ý bất kỳ chuyển động mới nào sắp xảy ra. Vẽ ra những đường nét nhẹ tay so với những đường nét mạnh tay, đường thẳng so với

đường tròn như thế nào? Quý vị có thể để nguyên các đường nét đó hoặc có thể tô màu vào các khoảng trống bằng bút vẽ, bút chì, phấn màu, tạp chí hoặc vải.

- Quý vị cũng có thể khám phá các chủ đề khác nhau trong nhật ký của mình. Ví dụ, nó có thể dựa trên những giấc mơ và được sử dụng làm cảm hứng để tạo ra các biểu cảm bằng hình ảnh và chữ viết.
- **Vẽ theo nhạc:** Hãy để sức sáng tạo của quý vị tuôn trào bằng cách di chuyển bút chì hoặc bút mực trên trang theo âm nhạc. Đây là một cách diễn tả cảm xúc và chăm sóc bản thân trong khoảnh khắc này.
- **Vẽ nguệch ngoạc:** Bắt đầu bài tập này bằng cách tạo một nét vẽ nguệch ngoạc. Quý vị có thể khám phá áp lực, chuyển động và tốc độ để diễn tả những gì bạn đang nắm giữ ngay lúc này. Sau đó, bạn có thể nhận thấy những hình dạng giống như đồ vật (như quý vị nhìn lên những đám mây). Hình dạng ấy có thể truyền cảm hứng cho sự sáng tạo của bạn hoặc quý vị có thể thêm màu vào các hình dạng nổi lên giữa các đường nét. Hãy để bản năng hướng dẫn quý vị.
- **Vẽ trong bóng tối:** Đây là một cách sáng tạo mà không bị chi phối bởi những lời bình phẩm trong chính đầu quý vị.
- **Sử dụng những màu sắc khiến bạn thanh thản:** Tạo tác phẩm nghệ thuật bằng cách sử dụng màu sắc mà quý vị cảm thấy dễ chịu.
- **Vẽ về một địa điểm:** Kết nối lại với những địa điểm đã mang lại cho quý vị cảm giác an toàn, bình yên, thư thái và dễ chịu có thể là điểm khởi đầu để quý vị cảm nhận được những điều này trong cơ thể mình. Quý vị có thể vẽ một nơi yên tĩnh hoặc thậm chí tạo ra một nơi như thế trong một hộp giày cũ.
 - **Tạo tác phẩm nghệ thuật dựa trên một thành tích:** Dùng điều này như một cơ hội để kết nối với ý thức về năng lực và khả năng giải quyết được những điều khó khăn hoặc bất ngờ của quý vị. Tác phẩm nghệ thuật của quý vị có thể là lời nhắc nhở về thành tích đó khi quý vị cảm thấy chán nản hoặc lo lắng.

Tạo ảnh ghép khiến quý vị thêm động lực: Quý vị có thể đặt ảnh ghép này ở nơi quý vị ghé thăm hàng ngày để truyền cảm hứng và động lực cho quý vị.

- **Ảnh ghép tạo động lực cũng có thể bao gồm hình ảnh về không gian mà quý vị cảm thấy thư giãn, đẹp đẽ, gây tò mò hoặc tạo điều kiện theo một cách nào đó.** Đơn giản chỉ cần để ý những hình ảnh thu hút sự chú ý của quý vị và cho phép bản thân có thời gian để tận hưởng những gì mời gọi quý vị.
- **Nghĩ ra một phát minh hoang dã:** Phát minh này có thể đạt được điều gì đó khiến quý vị mỉm cười hoặc đáp ứng một nhu cầu nào đó. Ví dụ, một chú chó robot làm bánh kẹp cho quý vị vào buổi sáng.
- **Hãy nghĩ đến những người quan trọng nhất đối với quý vị trong cuộc đời và tạo ra những tác phẩm nghệ thuật độc đáo cho mỗi người trong số họ.** Tác phẩm nghệ thuật này là một cách thể hiện lòng biết ơn và ghi nhận những người đã tạo ra sự khác biệt trong cuộc sống của quý vị.

- Vẽ mình như một chiến binh. Hãy nghĩ về những điểm mạnh mà quý vị có trong chính bản thân mình, cho dù điều đó bắt đầu bằng cách khám phá tư thế, chuyển động hay thừa nhận cách bạn đã vượt qua thử thách và tạo ra một tác phẩm nghệ thuật biểu hiện người chiến binh bên trong của quý vị.

- Làm theo bản năng của quý vị. Sáng tạo đơn giản để sáng tạo. Chào mừng quá trình sản phẩm và khám phá các tài liệu thu hút sự chú ý của quý vị, từ trực giác mà ra. Quá trình này là dành cho quý vị; quý vị có thể ngạc nhiên bởi những gì có thể tạo ra từ sự tự phát này.

Các bước để kết thúc việc làm nghệ thuật

1. Lưu ý khi tác phẩm nghệ thuật muốn kết thúc hoặc tạm dừng. Hãy dành một chút thời gian để chú ý xem có một dấu hiệu cuối cùng hoặc thay đổi mà quý vị muốn thực hiện hay không. Sẽ rất hữu ích nếu bạn luôn kết nối với bộ óc sáng tạo của mình để giúp quý vị dễ dàng hơn trong việc sáng tạo nghệ thuật. Hãy dành một chút thời gian để chú ý và thậm chí viết ra những gì bạn đã tạo ra, chú ý đến màu sắc, kết cấu, các bộ phận và toàn bộ. Cho phép bản thân để ý mà không phán xét. Thực hành này được gọi là *có mặt ở thực tại*. Thậm chí một câu chuyện hoặc bài thơ có thể đến từ việc mô tả. Một cách để làm một bài thơ là khoanh tròn những từ quý vị đã viết ra mà bạn thấy nổi bật. Quý vị có thể sắp xếp lại các từ, thậm chí thêm hoặc bớt các từ để tạo thành một câu hoặc một bài thơ. Nó có thể không có ý nghĩa, nhưng nó có thể khiến quý vị cười. Đây là thời điểm để chơi với các từ ngữ như một phần của quá trình sáng tạo.

Một khi xong xuôi với các từ ngữ, quý vị có thể hồi tưởng trải nghiệm này xem như thế nào với quý vị. Quý vị có nhận thấy bất kỳ sự thay đổi nào trong suy nghĩ, cảm giác hoặc cảm nhận không? Quý vị thích điều gì trong quá trình này? Điều gì gây trở ngại? Điều gì đã hỗ trợ quý vị vượt qua những trở ngại đó? Có điều gì hay bài học nào đến từ quá trình này không?

Lèo lái sự Cô lập Xã hội

Đây là thời điểm đặc biệt quan trọng để suy nghĩ về các chiến lược hỗ trợ sức khỏe tinh thần của chúng ta trong khi thực hành phân cách xã hội. Đôi khi sự đều đặn có thể tạo thêm cảm nhận về lịch trình và khả năng kiểm soát trong những hoàn cảnh không chắc chắn, và việc tập một nề nếp mới có thể giúp ích cho việc này. Dưới đây là một số ý tưởng mà bạn có thể cân nhắc để bắt đầu tìm hiểu các phương pháp phù hợp nhất với mình.

Bắt đầu một ngày của quý vị với những nề nếp đều đặn:

- Hãy tận hưởng khoảng thời gian yên tĩnh, nếu quý vị có thể, và khám phá một hoạt động trí óc. Chú ý mặt đất bên dưới chân của quý vị. Lưu ý sự thay đổi nhiệt độ khi quý vị hít vào và thở ra qua lỗ mũi — lưu ý tư thế nào phù hợp nhất với quý vị. Để ý những ý tưởng mà quý vị không muốn nghĩ tới nhưng chúng vẫn đến với quý vị và nhẹ nhàng đặt chúng qua một bên, tạm thời trong lúc này, để tiếp tục với những gì hiệu quả. Đó có thể là chiếc gối êm ái của quý vị, độ dài của hơi thở, nhiệt độ của chiếc cốc trên tay hoặc cảm giác từ chiếc chăn quý vị đắp.
- Giữ liên lạc. Gọi cho bạn bè hoặc thành viên gia đình hoặc lên lịch gặp nhau qua Facetime, Skype hoặc Zoom. Thậm chí có một số không gian trực tuyến để cùng chơi các trò chơi yêu thích của quý vị.

- Khai thác khả năng sáng tạo của quý vị. Tạo nhật ký nghệ thuật, cắt dán, vẽ theo nhạc, sử dụng màu sắc giúp bạn thư giãn. Để ý cảm giác chơi và sáng tạo ra như thế nào, và xem điều này có thể thu hút và khiến sự chú ý của quý vị kéo dài thế nào.

Nếu quý vị không cảm thấy ổn, hãy tự hỏi bản thân một số câu hỏi quan trọng về sinh hoạt hàng ngày:

- Tôi có uống đủ nước không? Nếu không, hãy uống một cốc nước.
- Tôi đã ăn gì trong ba giờ đồng hồ qua chưa? Nếu chưa, hãy ăn một món gì đó ngay bây giờ.
- Lần cuối tôi đi tắm là khi nào? Liệu xem nó có thay đổi tâm trạng của bạn không và thay đổi ra sao.
- Hôm nay tôi đã co duỗi chân chưa? Nếu chưa, hãy co duỗi ngay bây giờ. Hãy đi dạo xung quanh khu phố nếu điều đó hỗ trợ tinh thần quý vị.
- Tôi có di chuyển cơ thể theo tiếng nhạc trong ngày hôm qua không? Nếu không, hãy tìm một bài hát khiến bạn muốn di chuyển hoặc nhảy.
- Tôi đã liên hệ với ai đó để được hỗ trợ phần nào chưa? Nếu chưa, hãy thử nói chuyện với ai đó về trải nghiệm của bạn. Để ý xem một số phương pháp trụ nền tảng, tự làm dịu và sáng tạo trong “Công cụ Kích hoạt, Đối phó và Cảm thấy choáng ngợp” có thu hút sự chú ý của quý vị hay không.

Cách xử lý các Ý tưởng Tiêu cực và Cảm giác Choáng ngợp

Trụ nền tảng hay Tiếp đất là gì?

Tiếp đất là một kỹ thuật giúp tập trung vào những gì đang xảy ra trong hoặc xung quanh cơ thể quý vị về mặt thể chất, cả trong cơ thể quý vị hoặc môi trường xung quanh quý vị. Là một chiến lược, nó giúp chúng ta không bị cảm giác quá lo lắng hoặc bị mắc kẹt bởi những suy nghĩ lo lắng trong tâm trí của quý vị. Trụ nền tảng cho phép chúng ta tập trung hướng ngoại ra thế giới bên ngoài để chúng ta có thể quay lại thời điểm hiện tại tốt hơn.

Tại sao phải thực tập Tiếp đất?

Khi bị choáng ngợp với nỗi đau về tình cảm hoặc thể xác, chúng ta cần có cách quay lại thời điểm hiện tại để kiểm soát cảm xúc của mình và cảm thấy an toàn. Trụ nền tảng hay Tiếp đất giúp chúng ta nắm giữ khoảnh khắc hiện tại.

Nhiều người phải vật lộn với cảm nhận quá nhiều (cảm xúc và ký ức quá lo lắng) hoặc quá ít (tê liệt và phân ly). Các chiến lược trụ nền tảng hoặc Nối đất giúp chúng ta đạt được sự cân bằng.

Nguyên tắc

- Việc Tiếp đất có thể thực hiện *mọi lúc, mọi nơi, mọi chỗ* mà không cần cho ai biết cả.
- Mở to mắt, quan sát căn phòng và bật đèn lên để giữ liên lạc với hiện tại. *Tập trung vào hiện tại, chứ không vào quá khứ hay tương lai.*

Những cách Trụ nền tảng hay Tiếp đất

Ba kỹ thuật tiếp đất được mô tả dưới đây - tinh thần, thể chất và trấn an. “Tinh thần” có nghĩa là tập trung tâm trí của bạn; “Thể chất” có nghĩa là tập trung vào các giác quan của bạn (ví dụ: xúc giác, thính giác) và “Trấn an” có nghĩa là nói chuyện với bản thân quý vị theo cách rất tử bi.

Bạn có thể thấy có một cách phù hợp nhất với bạn. Có thể cần phải thực hành chiến lược tiếp đất nhiều hơn một lần, trước khi bạn bắt đầu nhận thấy bản thân quay trở lại thời điểm hiện tại, điều này là ổn và bình thường.

Tiếp đất Tinh thần

- *Mô tả chi tiết môi trường chung quanh của quý vị.* Sử dụng tất cả các giác quan của quý vị, mô tả các đối tượng, âm thanh, kết cấu, màu sắc, mùi, hình dạng, con số và nhiệt độ. Ví dụ, "Các bức tường có màu trắng; có năm cái ghế màu hồng; có một giá sách gỗ dựa vào tường; Tôi ngửi thấy mùi cà phê đã pha".
- Quý vị có thể làm điều này ở bất cứ đâu. Ví dụ: trên tàu điện ngầm: "Tôi đang ở trên tàu điện ngầm. Tôi sắp nhìn thấy dòng sông. Đó là những cửa sổ. Tôi đang ngồi trên băng ghế. Thanh kim loại có màu bạc. Bàn đồ tàu điện ngầm có bốn màu".
- Chơi trò chơi "thể loại" với chính quý vị. Hãy thử nghĩ về "các loại chó", "nhạc sĩ chơi nhạc jazz", các trạng thái bắt đầu bằng chữ 'A', "ô tô", "chương trình truyền hình", "nhà văn", "thể thao", "bài hát" hoặc "thành phố".
- *Mô tả chi tiết một hoạt động hàng ngày.* Ví dụ: mô tả một bữa ăn mà quý vị nấu, ví dụ: "Đầu tiên, tôi gọt vỏ khoai tây và cắt chúng thành các phần tư. Sau đó, tôi đun sôi nước. Sau đó, tôi làm nước sốt thảo mộc gồm oregano, húng quế, tỏi và dầu ô liu".
- Dùng trí tưởng tượng. Sử dụng một hình ảnh. Ví dụ, lướt trên giày trượt băng qua nỗi đau của quý vị; Hãy nghĩ về một bức tường như một tấm đệm ngăn cách bạn và nỗi đau của quý vị.
- Nói một câu tuyên bố an toàn. "Tên tôi là __; Tôi đang an toàn trong lúc này. Tôi đang ở hiện tại, không phải trong quá khứ. Tôi đang ở __ (vị trí); hôm nay là ngày__."
- Đếm đến 10 hoặc đọc bảng chữ cái, thật chậm rãi.

Nối đất Vật lý

- Để nước mát hoặc nước ấm chảy lên tay.
- Bám chặt vào ghế hết sức có thể và cảm nhận cảm giác của bàn tay trên ghế.
- Chạm vào các vật thể khác nhau xung quanh quý vị, để ý kết cấu, màu sắc, chất liệu, trọng lượng, nhiệt độ của chúng. Khám phá những đồ vật này với sự tò mò như thể quý vị đang nhìn thấy chúng lần đầu tiên.

Ấn gót chân xuống sàn - nghĩa đen là "tiếp đất" cho chúng! Chú ý lực căng tập trung ở gót chân khi bạn thực hiện động tác này.

- Nhắc nhở bản thân rằng quý vị đã kết nối với mặt đất.
 - Mang theo một vật tiếp đất trong túi của quý vị - một vật nhỏ như một viên đá, miếng đất sét, một chiếc nhẫn, một mảnh vải hoặc một sợi dây mà quý vị có thể chạm vào bất cứ khi nào quý vị cảm thấy bị kích thích để đưa bạn trở lại khoảnh khắc hiện tại
 - *Nhảy lên nhảy xuống.*
 - *Để ý đến cơ thể của quý vị* - cảm nhận sức nặng của cơ thể quý vị trên ghế; ngo nguậy ngón chân trong vớ của quý vị; cảm thấy lưng của quý vị dựa vào ghế. Cảm thấy bản thân được kết nối với thế giới.
- Co duỗi.*
- Mở rộng ngón tay, cánh tay hoặc chân của quý vị ra xa nhất có thể; quay đầu qua lại.
 - *Nắm chặt bàn tay của bạn và duỗi thả từ từ ra.*
 - *Đi chậm, chú ý từng bước chân,* nói "trái" hoặc "phải" với mỗi bước.
 - *Ăn một món gì đó, mô tả chi tiết hương vị* cho chính bạn.

- *Tập trung vào hơi thở của quý vị, chú ý mỗi lần hít vào và thở ra. Lặp đi lặp lại một từ dễ chịu với bản thân trong mỗi lần hít vào (ví dụ: màu sắc yêu thích hoặc từ nhẹ nhàng như “an toàn” hoặc “dễ dàng”).*

Tiếp đất êm dịu

Nói câu từ bi với chính mình, như thể quý vị đang nói chuyện với một người bạn. Ví dụ: “Bạn đang trải qua một khoảng gian đoạn khó khăn, nhưng bạn sẽ vượt qua được. Từng bước một”. “Cầu mong tôi được an toàn và được chăm sóc. Cầu mong những người khác được an toàn và được chăm sóc.”

- *Nghĩ về những cái mình yêu thích.* Nghĩ về màu sắc, con vật, mùa, thức ăn, thời gian trong ngày, chương trình truyền hình yêu thích của quý vị.
- *Hình dung đến những người mà bạn quan tâm* (ví dụ: con cái hoặc cha mẹ của bạn) và xem ảnh của họ.
- *Nhớ đến các từ ngữ của một bài hát, câu nói hoặc bài thơ đầy cảm hứng* khiến quý vị cảm thấy dễ chịu.
- *Nghĩ đến một nơi an toàn.* Mô tả một địa điểm mà quý vị cảm thấy trấn an (có thể là bãi biển hoặc núi, hoặc một căn phòng yêu thích); tập trung vào mọi thứ về địa điểm đó - âm thanh, màu sắc, hình dạng, đồ vật, kết cấu. Khám phá địa điểm này với sự tò mò
- *Nói một câu nói có thể giúp quý vị: “Tôi có thể giải quyết việc này,” “Cảm giác này sẽ qua đi.”*

Phỏng theo ‘Tìm kiếm an toàn: Sổ tay hướng dẫn điều trị PTSD và lạm dụng chất kích thích,’ Najavits (2002)

Những nguồn Thông tin trên Mạng

Chăm sóc cho sự lo lắng về dịch bệnh Coronavirus của bạn

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

Kiểm soát căng thẳng và lo lắng

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

Tải xuống ứng dụng sức khỏe tâm thần như “Tỏa sáng: Giảm đi Lo lắng và Căng thẳng”.

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

https://www.tarabrach.com/pandemic/?fbclid=IwAR3W9OmoraYALGUXkiX5pS6W6psTnHZCB224_LCSCMJogghqVKfSZkS8S1Q—

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

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

Podcasts

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

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

LIÊN KẾT VỚI các tài liệu COVID-19 KHÁC

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

Văn Phòng Barbra Schlifer Commemorative đã được chỉ định là một dịch vụ thiết yếu

Văn Phòng vẫn mở cửa và có thể tiếp cận cho khách hàng, phục vụ tại chỗ và trực tuyến cho đến khi có thông báo mới.

Chúng tôi liên tục thực hiện các biện pháp đảm bảo sức khỏe và sự an toàn của nhân viên và khách hàng. Mặc dù hầu hết nhân viên của chúng tôi hiện làm việc tại nhà, nhưng chúng tôi đảm bảo luôn có người túc trực để giúp khách hàng đến văn phòng. Tuy nhiên, chúng tôi đề nghị rằng trước khi đến Văn Phòng, bạn hãy gọi Bộ phận Tiếp nhận của chúng tôi theo số 416-323-9149 đường dây trong số 234, hoặc điền vào mẫu đơn tiếp nhận của chúng tôi.

Dưới đây là một số dịch vụ chúng tôi gợi ý:

Dịch Vụ cho Khủng hoảng

Những đường dây nóng hữu ích cho lúc khó khăn

1. Đường dây Trợ giúp Phụ nữ bị Tấn công 24 giờ, 7 ngày một tuần và đường dây điện thoại dành cho trường hợp khủng hoảng và đường dây điện thoại máy đánh chữ (TTY) dành cho tất cả phụ nữ trong tỉnh Ontario đã từng bị ngược đãi dưới bất kỳ hình thức nào. Các dịch vụ dành cho người không nghe được & khiếm thính cũng có sẵn 24/7 Tổng đài Miễn phí: 1-866-863-0511 Đường dây điện thoại máy đánh chữ (TTY): 1-866-863-7868 • Cung cấp hỗ trợ bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau

Đường dây Trợ giúp của Phụ nữ bị Tấn công cũng có thể hỗ trợ những phụ nữ đang trốn chạy bạo lực để đến nhà tạm trú dành cho phụ nữ bị bạo hành ở thành phố Toronto

2. Trung tâm Khủng hoảng do bị Hiếp dâm Toronto / Phụ nữ Đa văn hóa Chống lại Hiếp dâm 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần dịch vụ đường dây chống khủng hoảng cho những người sống sót sau bạo lực tình dục và gia đình và / hoặc bạn bè của họ. Số phôn: 416-597-8808

3. Trung tâm Khủng hoảng Gerstein Dịch vụ chống khủng hoảng cho cộng đồng 24 giờ dành cho người lớn từ 16 tuổi trở lên ở Thành phố Toronto, những người đang đương đầu với các vấn đề về sức khỏe tâm thần, đồng thời với hoặc sử dụng chất kích thích và hiện đang gặp khủng hoảng. Số phôn: 416-929-5200 Đường dây điện thoại máy đánh chữ (TTY): 416-929-9647

4. Nói chuyện để Chữa bệnh cho Phụ nữ Thổ dân Đường dây trợ giúp 24/7 về mặt văn hóa cho phụ nữ bản xứ bằng 14 ngôn ngữ trên khắp Ontario Số phôn: 1-855-554-HEAL (gọi điện hoặc nhắn tin) Trang web: <https://www.talk4healing.com/> (Có thể trò chuyện trực tiếp)

5. Toronto Distress Line - Hỗ trợ qua điện thoại 24/7 cho các cá nhân trong cộng đồng đang gặp rủi ro và cần hỗ trợ về: các vấn đề sức khỏe tâm thần mãn tính, can thiệp khủng hoảng cho những người gặp nạn hoặc khủng hoảng, ngăn chặn tự tử, bạo hành trong gia đình, can thiệp và ứng phó khẩn cấp. Số phôn: 416-408-4357 • Đường dây trợ giúp đa ngôn ngữ mở từ 10 giờ sáng - 10 giờ tối (tiếng Quảng Đông, Quan Thoại, Bồ Đào Nha, Tây Ban Nha, Hindi, Punjabi & Urdu)

6. Dịch vụ Phòng chống Tự tử Canada: Hỗ trợ qua điện thoại và tin nhắn 24/7 cho những người đang gặp khủng hoảng và / hoặc có ý định tự tử. Số phôn: 1-833-456-4566 (Đường dây hỗ trợ hoạt động 24/7) Số nhắn tin: 45645 (Hỗ trợ bằng tin nhắn từ 4 giờ chiều - 12 giờ sáng)

7. Đường dây nóng hỗ trợ 24/7 của Trans Life Line do những người chuyển giới điều hành, dành cho những người chuyển giới và những ai có thắc mắc. Số phôn: 877-330-6366

8. Đường dây hỗ trợ LGBT Youthline Peer do thanh niên hỗ trợ thanh niên (16-29) có danh tính và kinh nghiệm sống của 2SLGBTQ. Tất cả hỗ trợ có sẵn từ 4 giờ chiều - 9 giờ 30 tối EST hàng ngày trừ Thứ Bảy, Số phôn: 1-800-268-9688 Số nhắn tin: 647-694-4275 Trang web: <https://www.youthline.ca/> (Có thể trò chuyện trực tiếp)

9. Đường dây Hỗ trợ sau Trung học Good2Talk 24/7 dành cho học sinh sau trung học ở Ontario để tiếp cận thông tin và tư vấn chuyên nghiệp cũng như dịch vụ giới thiệu về sức khỏe tâm thần, nghiệp vụ và sự an lành Số phôn: 1-866-925-5454 Số nhắn tin: 686868

Các Nguồn Thực phẩm

Ngân hàng Thực Phẩm

1. Ngân hàng Thực phẩm Dành cho những người trong khu vực sinh sống (Bloor St West đến St. Clair Ave. West và Dovercourt Rd. Đến Runnymede Rd.) 1884 Davenport Road Trang web: www.thestop.org/contact-us/ Số phôn: 416 -652-2294 Thứ Hai, Thứ Năm và Thứ Sáu từ 12-3 giờ chiều * * Quý vị hãy tiếp tục gọi điện hoặc kiểm tra trang mạng của cơ quan để cập nhật thông tin

2. Daily Bread Food Bank 191 New Toronto Street W: www.dailybread.ca Số phôn: 416-203-0050 Email: info@dailybread.ca MỞ CỬA: Thứ Hai, Thứ Tư và Thứ Sáu: 1 giờ chiều đến 4 giờ chiều * ĐÓNG CỬA: Thứ Ba, Thứ năm, thứ bảy và chủ nhật * Hãy tiếp tục gọi điện hoặc kiểm tra trang mạng của cơ quan để cập nhật thông tin

3. North York Harvest Food Bank Nhiều ngân hàng thực phẩm phục vụ phía bắc Toronto Trang web: northyorkharvest.com/find-a-food-bank/ Số phôn: 416-635-7771 bấm số 0. Hãy vui lòng gọi đường dây giới thiệu để tìm ngân hàng thực phẩm gần nhất và giờ mở cửa Email: info@northyorkharvest.com

4. The Scott Mission (Nhiều địa điểm) Trang web: www.scottmission.com/covid-19 • 502 Spadina Avenue Số phôn: 416-923-8872 * Ngân Hàng Thực Phẩm: Những gói thực phẩm đóng gói sẵn sẽ được cung cấp tại các cửa trước hướng về phía bắc của tổ chức The Scott Mission.

Các Bữa ăn: Các bữa ăn nấu chín và đóng gói sẵn sẽ được phân phát để mang đi tại cửa ngõ ở cuối phía nam của tòa nhà. • 1550 O'Connor Drive Số phôn: 416-923-8872, đường dây trong 511
Ngân hàng Thực phẩm: Những gói thực phẩm đóng gói sẵn sẽ được cung cấp để mang đi vào thứ Ba hàng tuần tại các cửa trước. * Hãy tiếp tục gọi điện hoặc kiểm tra trang mạng của cơ quan để biết thông tin cập nhật DROP-IN / TO-GO MEALS

5. Christie Ossington Neighborhood Center Thức Ăn Trưa Gói sẵn tại số 850/854 Bloor Street West Trang web: www.conccommunity.org/drop-in/ Số phôn: 416-792-8941 Thứ Hai - Thứ Bảy: 10 giờ sáng - 12 giờ chiều * Quý vị hãy tiếp tục gọi hoặc kiểm tra trang mạng của cơ quan để cập nhật thông tin

6. Trung tâm cộng đồng 519 có phát những bữa ăn. Đến sân Fabarnak Café để nhận bữa ăn của bạn 519 Church Street Trang web: www.the519.org Số phôn: 416-355-6782 Thứ Hai đến Thứ Sáu: 1 giờ chiều và 4 giờ chiều Thứ Bảy và Chủ Nhật: 12:30 chiều * Hãy tiếp tục gọi hoặc kiểm tra trang mạng của cơ quan để cập nhật thông tin

7. Điểm Ghé tại 1884 Davenport có phát những bữa ăn tại địa chỉ 1884 Davenport Road Trang web: www.thestop.org/contact-us/ Số phôn: 416-652-7867 ext. 22h7 Thứ Hai, thứ Ba, thứ Năm, thứ Sáu: 9-10h ăn sáng; 12-1 giờ trưa để ăn trưa * Quý vị hãy tiếp tục gọi hoặc kiểm tra trang mạng của cơ quan để cập nhật thông tin

8. Toronto Council Fire Native Cultural Centre: Phục vụ các bữa ăn bên ngoài tòa nhà thay cho chương trình ẩm thực tại chỗ thường xuyên tại 439 Dundas Street East Trang web: www.councilfire.ca/index.html Số phôn: 416-360-4350 * Quý vị hãy tiếp tục gọi hoặc kiểm tra trang mạng của cơ quan để cập nhật thông tin

Bảo mật Trên mạng

Cách xóa lịch sử những trang mạng và hai thứ cần xóa.

1. Bộ nhớ cache của quý vị (đây là nơi máy tính lưu trữ các bản sao của các hồ sơ quý vị đã xem gần đây bằng máy điện toán của mình).
2. Danh sách Lịch sử của quý vị (đây là một tập chứa địa chỉ của những trang mạng bạn đã xem gần đây). Để tìm hiểu thêm về cách tìm kiếm thông tin trên mạng cách riêng tư và xóa lịch sử của bạn, hãy chọn chương trình sau đây trên máy điện toán .

Mỗi trang cung cấp một quy trình từng bước để đảm bảo quý vị xóa cả lịch sử bạn vào xem các trang mạng và bộ nhớ cache của mình

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>

Tại sao vào xem những trang mạng với chế độ ẩn danh không thực sự riêng tư: Mục tiêu của việc tìm kiếm thông tin trên mạng cách riêng tư là ngăn chặn những thông tin tự động lưu trữ trên thiết bị của quý vị, chẳng hạn như lịch sử các trang mạng quý vị đã xem hoặc cookie đã tải xuống. Mặc dù trong một số trường hợp, các hồ sơ được tải xuống hoặc được đánh dấu trang vẫn có thể được lưu. Sau đó, việc tìm kiếm thông tin trên mạng cách riêng tư chỉ hết hạn khi quý vị đóng cửa sổ của chương trình. Vấn đề còn tồn tại là: nhà cung cấp dịch vụ Internet vẫn còn nhìn thấy được các hoạt động của quý vị, cũng như những cơ sở cung cấp Internet, như trường học, trường cao đẳng hoặc công ty. Ngoài ra, các trang mạng quý vị vào xem có thể nhìn thấy sinh hoạt của quý vị trên mạng.

Cách xin Tiền Thất Nghiệp (EI) cho các đơn xin liên quan đến COVID-19

Số phôn để gọi cho các yêu cầu EI liên quan đến COVID-19 là 1-833-381-2725. Tiền Thất nghiệp vì lý do ốm đau cung cấp tới 15 tuần thay thế thu nhập và dành cho những ai xin tiền thất nghiệp mà hội đủ điều kiện không thể làm việc vì bệnh tật, thương tật hoặc cách ly, để họ có thời gian phục hồi sức khỏe và trở lại làm việc. Một số cơ quan có chế độ cho tiền nghỉ ốm hoặc khuyết tật ngắn hạn của riêng họ.

Trước khi quý vị nộp đơn xin trợ cấp thất nghiệp vì lý do đau ốm, hãy tìm hiểu xem cơ quan chỗ quý vị làm việc có kế hoạch đó không.

- Thời gian chờ đợi một tuần để nhận được trợ cấp thất nghiệp vì lý do ốm đau sẽ được miễn cho những người nộp đơn xin mà bị cách ly để họ có thể nhận được tiền ngay trong tuần đầu tiên.

- Những người xin trợ cấp thất nghiệp ốm đau vì lý do do cách ly sẽ không phải nộp giấy chứng nhận y tế.
- Những người không thể nộp đơn xin trợ cấp thất nghiệp vì lý do ốm đau do phải cách ly có thể nộp đơn sau đó và đơn xin thất nghiệp của họ sẽ ghi ngày lùi lại để bù đắp cho thời gian trì hoãn. Dịch vụ Canada đã thiết lập một đường dây điện thoại riêng để giải quyết đơn xin thất nghiệp vì lý do bị cách ly, đau ốm, hăng đóng cửa v.v. do COVID-19.

LƯU Ý: Họ sẽ không giúp quý vị bất cứ điều gì khác ở số điện thoại này. Tương tự như vậy, số điện thoại chính của Sở Thất Nghiệp không thể giúp quý vị về việc xin tiền trợ cấp thất nghiệp với những lý do liên quan đến COVID-19. Số duy nhất để gọi cho các đơn xin thất nghiệp liên quan đến COVID-19 là 1-833-381-2725. Nếu quý vị đang có các triệu chứng như ho, sốt, khó thở, hoặc bạn đang tự cách ly, đừng đến bất kỳ văn phòng Service Canada nào. Thay vào đó, quý vị có thể tiếp cận các dịch vụ của chúng tôi trực tuyến hoặc bằng cách gọi số 1 800 O-Canada. Nếu quý vị có những câu hỏi pháp lý khác liên quan đến COVID-19, vui lòng vào trang mạng: <https://stepstojustice.ca/covid-19>

Tư vấn bác sĩ & tư vấn y tế trực tuyến

1. Telehealth Ontario có dịch vụ tư vấn y tế, miễn phí, nhanh chóng. Vì lý do rất nhiều người gọi đường dây này, bạn hãy tự kiểm tra COVID-19 trước khi gọi <https://covid19.ontario.ca/selfassessment/#q0> T: 1-866-797- 0000 W:

<https://www.ontario.ca/page/get-medical-advice-telehealth-ontario>

2. Maple Tư vấn y tế Trực tuyến, khám sức khỏe trên mạng và cho toa trên toàn quốc Canada 24/7

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 có dịch vụ tư vấn với bác sĩ trực tuyến từ ngày 16 tháng 3 -31, 7 giờ sáng - 7 giờ tối

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