

在加拿大尋求幫助，步出困境

“起初，我不知道發生了什麼，我整天都在哭，無法入睡，一切變得很糟糕。幸運的是，我常去的清真寺裏的一位女士注意到我不開心，她不斷地同我交談，後來在她的建議下我去見了一位社會工作者。後來類似的事情發生時，我知道了如何去應對，我立刻聯繫一位心理輔導專家，憂鬱症是很難受的。”

費瑞達（來自敘利亞）

在新的國度裏獨自生活很不容易。新生活雖然讓人興奮，但也是很大的挑戰，甚至會令人畏懼。有時你會覺得力不從心，要處理的事情太多。你低落的情緒可能持續幾天甚至幾個星期，你感到悲傷，你可能因此借酒或藥物消愁。

如果你有這種感覺，你可能已患上憂鬱症了。憂鬱症會影響你的情緒、思維、精力、食欲和睡眠。患有憂鬱症的人會感到事無大小都提不起精神，甚至與人相處也有困難。如果你曾親眼目睹或親身經歷過暴力及其它可怕的事情，你會感到這些可怕的回憶使你難以在加拿大安居。你雖然身處安全的國度，但是仍然不能擺脫過去生活的陰影。

因為生活在全新的環境裏，或者因為經歷過威脅生命的狀況，不時感到憂傷或害怕是很正常的。但是如果這種感覺持續幾個星期，你就應該尋求幫助了。

在加拿大，你因心理問題求助不會被視為弱者或神經過敏。相反，人們會覺得，你意識到事情出了錯而敢於求助，是明智之舉。

醫生、社會工作者、心理學家、輔導者以及宗教人士都能向你提供援助，幫助你走出困境，你也因此而知道如何尋求適當的幫助。

如果你常常被死亡的想法纏繞，或者有自殺傾向，應立即到附近醫院的急診室求助，醫生會幫助你。

大部分城市設有電話諮詢服務，緊急情況下你可以打電話求助。這些都是 24 小時服務，不分晝夜，任何時間你都可以向他們傾訴。這些服務由壓力紓緩中心提供，你可以在當地的電話簿首頁找到這些緊急電話。

以下所描述的情況是否發生在你身上？如果有的話，是否已經持續了幾個星期？如果答案是肯定的，你有可能需要專業人士的幫助。

1. 常常心緒不寧，坐立不安

2. 壓力大時，我會喝酒或使用毒品來麻醉自己
3. 無論睡了多久，總感到疲倦
4. 因為飲酒或服用毒品而多日曠課或不上班
5. 我常常為死亡或自殺的念頭所纏繞
6. 無法集中精神，無法正常思維，很健忘而且優柔寡斷
7. 坦白地說，我知道自己在酗酒、濫用毒品
8. 我常常覺得自己一無是處，也很內疚
9. 我的朋友大多是和我一起喝酒或濫用毒品的人
10. 我對很多事情常常感到擔心和憂慮
11. 我常常感到憤怒
12. 我每天都要靠服用藥店裏買來的藥物度日

你無需苦悶，下列機構隨時為你提供幫助：

麥克勞林戒毒及心理健康資訊中心

免費電話：1 800 463 6273

多倫多：416 595 6111

本地的公共健康機構：請查看本地電話簿藍頁或撥打 411

本地的社區資訊中心：請查看本地電話簿藍頁或撥打 411

本地安置服務機構：

www.settlement.org

www.ocasi.org

www.camh.net

www.211Toronto.ca