



精神健康指南



目录

关于我们	2
什么是心理健康?	2
心理健康状况.....	2
问题的原因	3
寻求帮助.....	4
管理压力	5
压力的症状	5
时间管理.....	9
压力来源	10
文化冲击 — 在新的文化中生活.....	10
孤独 — 社会疏远	14
财务 — 管理你的钱财	17
主导你的新生活	19
资源	22

关于我们

COSTI 移民服务中心协调和管理全省的双语 International Student Connect (ISC,国际留学生联盟) 项目。它的目的是为国际留学生及其家人的定居需求提供有关资源以及适当的服务。

什么是精神健康？

精神健康是我们的心理、情绪、以及社交健康。每年，大约每五名加拿大人中有一名将经历某种精神健康挑战或疾病。

但是有可能没有精神疾病但却精神健康不佳，就像没有疾病但身体健康却不佳一样。同时，正如我们照顾自己的身体健康一样，我们也可以照顾自己的精神健康。

我们都有精神健康并且我们都在某些时候经历挑战或者面对起伏。有了好的精神健康，我们对自己感觉良好并且我们能够与他人交往。好的精神健康也有助于我们处理生活中的起伏。

新移民和国际留学生因为面对许多不同的挑战而有出现精神健康问题的风险。找到地方居住、寻找工作、以及交新朋友，在适应加拿大的生活过程中所有这些事情都可能令人无所适从。本指南将描述不同类别的精神健康问题以及如何保持健康并在需要时寻找帮助。

精神健康状况

压力、焦虑、和抑郁是不佳的精神健康可能造成的常见状况。

压力是对于困难情况的身体反应。我们在面对新的或者困难的经历时都会经受压力。压力帮助我们战胜挑战。但是，高度的压力会导致身体健康问题。太多压力会造成疾病、疲倦、以及甚至心脏病和中风。压力还可能导致更严重精神健康状况，例如焦虑和抑郁。

焦虑是一种恐惧或紧张的感觉。在有些情况下焦虑是正常的，例如等待重要的消息。焦虑的身体迹象也许是胃里打结或者手心出汗，但也可能包括心跳加剧和呼吸急促。有些人感觉一直焦虑并且这些感觉会影响他们的日常生活。当我们对正常的情况或人们表现出害怕、恐惧、担心、或慌乱时，我们也许存在焦虑问题。

抑郁是一种情绪紊乱，造成无法自动消退的悲伤或淡漠的感觉。许多人士经历短期的抑郁感觉，例如当亲人死亡或感情关系结束时。但是抑郁也可能并无明显的原因而发生。当抑郁持续长时间时，它造成绝望和无用的感觉。抑郁也导致没有精力和动力，并且造成身体症状，例如疼痛。

嗜癮或者物质使用紊乱以及饮食失调是常见的精神健康问题。这些状况经常伴随压力、焦虑、和抑郁出现。所有这些状况可以由专业的医疗护理提供者予以治疗。

物质使用紊乱

Substance use disorder (SUD,物质使用紊乱) 是一个尽管后果有害但无法控制使用毒品的复杂状况。有SUD的人士强烈地专注于使用特定的物质，例如酒精、烟草、或者非法药品，而使用的程度影响到他们的日常生活能力。他们知道这类物质造成或将造成问题，但是仍不断地使用该物质。最严重的SUD有时被称作嗜癮。

嗜癮

嗜癮是一个复杂的状况，是一种明知后果有害但不由自主地使用物质的脑部疾病。有嗜癮的人士 (严重的物质使用紊乱) 强烈地专注于使用例如酒精或药品等特定的物质，达到让这些物质控制他们生活的程度。

饮食失调

饮食失调是一种行为状况，特征是在饮食行为方面出现严重和持续的紊乱伴以痛苦的想法和情绪。这可以是非常严重的状况，影响身体、心理和社交能力。饮食失调的类型包括神经性厌食症、神经性暴食症、暴食性饮食失调、回避、限制性摄食失调、其它具体的喂食和饮食失调、异食癖和反刍失调。

问题的原因

我们都在自己的生活中经历起伏。我们可能会经历一段时间的压力、或者紧张、害怕、或悲伤的感觉。但是当这些感觉控制了我们的生活，也就出现了精神健康问题的迹象。

以下是你的精神健康面临风险的一些迹象:

- 你的工作或学校表现不佳
- 你在使用酒精、药品、或者烟草处理压力
- 你现在吃得太多或不够
- 你现在睡眠困难
- 你睡得太多
- 你完成事情有困难
- 你用必作他用的钱进行赌博
- 你在回避朋友和家人
- 你感到害怕或多疑
- 你在伤害你自己
- 你考虑自杀
- 你考虑伤害他人

寻求帮助

记着偶尔有焦虑和抑郁或悲伤的感觉是正常的。你可以通过认出它们并且通过采取一些步骤使自己感觉良好来管理这些感觉，例如静思、写下你如何感觉、或者向信任的人倾诉。但是有些人出现更严重的焦虑紊乱或严重抑郁。这些紊乱和正常或每日轻度的焦虑和悲伤经历的区别是这些感觉有多强烈以及他们持续有多长时间。另外，有较少数人经历其它更严重的心理健康紊乱，例如躁狂抑郁症或强迫症。

这些都是必须治疗的非常严重的状况。医疗提供者和专业劝导顾问受过训练以便能够发现像紧张、焦虑、和抑郁的感觉与潜在的更严重心理健康紊乱之间的区别。这就是为什么向劝导顾问、护士、或者医生咨询关于你如何感受是很重要的

当你的紧张、焦虑、或抑郁的感觉持续超过几日或者影响你的日常生活，你应该寻求帮助。你开始时可以向朋友、导师、或者家庭成员寻求帮助。你也可以向劝导顾问或者其他医疗专业人士寻求帮助。

讲出你的感受!

- 精神健康对于很多人来说是一个困难的话题。但是，专家们说保持你精神健康的最好办法是讲出你的感受。这并非表示软弱。事实上，这是勇敢的表现。这是控制你自己的身心健康的一个办法。

不要等到你出现危机。现在开始讲出你的感受。开始时也许好像别扭。当你发现不好意思讲出你的感受的时候，可以等到你感觉可以的时候再讲，那样会让你感觉更容易讲。

我们都有事情不顺的日子。讲出来能够帮助我们处理我们的感受和避免事情恶化。有时候只是倾听都能够有很大的帮助。并且，倾听他人将会帮助你明白经历某些感受有多常见。如果你有亲近的朋友或者值得信赖的熟人，告诉他们你的感受并且让他们也分享他们的感受。你也可以与家人倾谈。

如果你不愿意向朋友或家人讲，你可以向专业人士讲。如果你没有医生或其它医疗提供者可以咨询，有许多提供支持的帮助热线和网上聊天服务(见 XX页)。崇拜的场所和社区机构也许提供劝导服务和支持小组。加拿大的许多雇主也有可以安排免费劝导服务的Employee Assistance Program (EAP,雇员帮助计划)热线。另外，学生可以联系校园中的学生服务办公室或健康服务中心。



如果你或你知道的某位人士正在考虑自杀，请联系Canada Suicide Prevention Service (加拿大预防自杀服务)，电话是1-833-456-4566 (每日24小时)或发送短信至45645 (下午4点至午夜)

如果你或你知道的某位人士正处于紧急危险，请拨打9-1-1寻求帮助。

管理压力

压力是我们的身体对于某事作出的回应，而我们必须对这种压力予以注意或采取行动。当我们经历新的或者意料之外的事情时，压力会出现。当那些经历似乎有威胁性或者超出你的控制，压力的感受会更强烈。当生活非常繁忙或者我们面临困难时，我们的身体将经常产生压力。

一点点压力是正常的并且它可能是有益的。压力释放荷尔蒙，使我们迸发能量并且增加我们专注的能力。但是，如果我们感受的压力太大，或者我们总是处于压力状态，它可能会造成身体和精神上的健康问题。

压力的症状

当我们经受太大的压力时，我们首先发现的症状一般是身体上的症状。压力会导致头痛、胃不舒服、和肌肉紧张。其它症状包括牙关紧闭、磨牙、口干、和手或脚发冷或盗汗。更多令人担心的症状包括胸痛和心跳加速。失眠或缺觉是压力导致的另外一种常见并且令人担心的身体症状。

压力导致的心理症状包括感到无法应对或者失控。压力会让你难以放松或头脑安静。并且，你也许发现你一直都在担心，容易感到受挫或者激动、或者感到情绪不稳。过度的压力还可以使得我们自我感觉很差。

少量的压力能帮助我们完成事情，但是过度的压力也能产生认知症状或影响我们清醒思考的能力。例如，我们可能思绪混乱、变得健忘、杂乱无章、以及不能专注。压力也能导致判断力下降。

当你经受高度的压力时，你也许会注意到你的行为中的症状或变化。你也许会变得没有胃口或者发现你吃的太多。例如咬指甲和坐立不安等的紧张行为也会增加。你和平时相比会拖延或避免重要的任务。有些人吸烟或饮酒、或者使用其它药品来应对压力感受。

常见的压力迹象

头痛

胃不舒服

没有胃口

磨牙

咬指甲

睡眠困难

难以专注

愈加健忘

情绪不稳

杂乱无章

愈加拖延

愈加吸烟或饮酒

以健康的方式应对压力

当你经受高度压力时，最好找到健康的方式予以应对。有助于你保持身体健康的习惯在你有压力的时候同样可以有助于你应对压力。

1. 睡眠

你的身体需要大量的睡眠以便从压力反应中恢复过来：尝试每日睡8个小时。你需要给你自己睡觉的时间——设好上床睡觉和早上醒来的时间表是有帮助的。在周末遵守这个时间表能够有助于你保持规律的睡眠模式。

提高睡眠质量的小建议：

- 在下午早些时候和傍晚时避免咖啡因
- 避免在上床前饮酒和多吃
- 减低你卧室中的噪音和光亮
- 在必要时使用白噪音、眼罩、和耳塞
- 避免在床上使用你的电话或者平板电脑
- 在上床之前静思或做些轻度的伸展

2. 运动

研究显示每人应该每周五日、每日至少30分钟作运动—即使只是快走。这是专家建议为身心健康和增加能量而需要的最低运动量。将30分钟的任何身体活动作为每日享受的一部分有助于应对压力。

我们有些人将这种运动融入每日生活中—例如走路去上班、上学、或买菜。但是工作时即使只是歇息一下散个步也是对抗压力和保持健康的良好方式。

如果你享受健身活动，例如瑜伽、跑步、骑自行车、有氧运动、或参加体育活动，腾出时间去做!你当地的社区中心或者你的学校也许会提供免费或低价的活动。如果你无法参加安排好的健身课堂或体育活动，在家中使用适合你的时间表的网上视频运动课堂。

3. 吃好

规律进餐和避免垃圾食品是保持健康的关键。在有压力的时候，我们可能会不吃饭、或者吃不健康的方便食品度日。我们也必须注意“情绪化进食”。情绪化进食是指我们即使不饿也会为了感觉舒服而进食—这导致不健康的饮食过度。平衡的健康饮食有助于我们有更好的身体和更多的能量，以便更容易应对压力感受。

健康饮食小建议

- 规律饮食并且避免夜晚进食
- 拒绝垃圾食品并且避免加工过的食品
- 避免糖份和咖啡因含量高的饮品
- 备好健康小吃
- 吃更多的新鲜水果和蔬菜
- 选择全谷物食品
- 限制高脂肪和煎炸食品

4. 避免酒精、烟草、和药品

许多人使用酒精或大麻放松或改变心情。有些人还依赖从吸食烟草或电子烟产生的尼古丁的效果。在更极端的例子中，人们转向非法药品或过度使用处方药。这些容易让人成瘾的物质经常会使我们当时觉得很好。但是，它们也能影响我们的精神健康。

当这些物质的效果消退，我们经常感到更差。它们也影响我们的身体健康。烟草尤其对我们的健康带来危险，并且过于使用尼古丁经常是我们正在经受更高

程度的压力的迹象。

如果你饮酒，保持在建议的限量之内。如果你选择使用合法的大麻产品，要了解其效果和风险。避免通过使用这些物质来应对更大的压力。如果你在困难的时候增加摄入量，你体内的承受量增加，而这将使你越来越难感到放松。这经常导致身体和精神上的依赖和物质使用紊乱。

Health Canada(加拿大卫生部)建议每人都要避免每日饮酒并且人们在一定要饮酒的时候应该尽量限制摄入量:

女士饮酒应当不超过

- 每日2杯
- 每周共10杯
- 特殊场合3杯

男士饮酒应该不超过

- 每日3杯
- 每周共15杯
- 特殊场合4杯

请在加拿大政府的网站上进一步了解使用大麻的效果和风险:

<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-medication/cannabis/health-effects.html>

* 注意：怀孕的人士避免饮用任何酒类或使用任何烟草或大麻产品。

网上工作和学习的压力

远程工作和学习已在我们的生活中带来新的压力来源。

网上工作和学习有许多好处——它节省路上的时间和成本，它更灵活，它更舒服，并且它能更加有成效。但是，它也缺少结构、导致过度工作、并且会充满干扰。

在一个繁忙的家中参加课程或者完成工作班次，没有安静的地方工作，这可能会产生很大压力。并且，不得不处理你自己的技术问题也增加你的压力程度。

远程工作和学习还可能会非常孤立，尤其如果你刚来加拿大。如果每个人都在

他们自己家中，将难以与在学校或工作场所的人们联系。

当因为公共健康危机而进行远程工作和学习时，压力的风险也随之增加。新冠病毒对许多人造成了健康、金融、和家庭危机。在没有准备的情况下不得不在网上工作和学习还造成技术上的问题。并且，对于学生而言，不同的老师对于远程学习采取的不同方法加重了混乱和压力。

在加拿大，远程工作和学习将有可能对于许多人成为一种新常态。因此，一定要想出管理网上工作和学习产生的压力的办法。

- **建立专门的工作空间** — 如果这不可能，腾出空间储存你的学校或工作事项，以便你在做完之后将其放好并且将不太可能丢失这些东西。
- **偶尔更改你的工作空间** — 在你的家中不同的地方工作，或者如果可能的话，去图书馆、咖啡店、或者与朋友或同学一起工作或学习。
- **打开你的摄像头与他人沟通** — 当我们看到他人的面部时则更容易和他们沟通。
- **关掉你的摄像头休息** — 全天视频会议会令人疲惫，而中间关掉摄像头休息一下会有所帮助。
- **建立常规** — 这有助于建立结构；试着每日定时起床、进餐、和休息。
- **每日出门** — 去散步、到当地的公园去、买一杯茶或咖啡、在外边或咖啡店吃午餐、出门办个事。
- **以一种仪式结束一天** — 这有助于标志着该工作日的结束；去散步、或者读一章节的书、做些静思、或者聆听音乐、或者与朋友聊天。
- **与同事或同学沟通** — 使用即时信息与同事聊天或者与同学组织网上学习会。
- **组织见面** — 无论是与当地的同事或同学亲自见面，还是与远处的人们网上见面，社交是一个好主意!

时间管理

当我们有太多事情做的时候，我们经常不知道从哪里开始。时间管理技能可以帮助我们控制时间、做完事情、以及管理我们的压力程度。

- 使用一个日历 – 检查最后期限、任务、和预约
- 做一个“要做的事情”清单 – 确保你有一个需要做的事情的完整清单
- 做一个时间表 – 做每周计划和每日计划
- 利用最佳时间 – 当你在最佳状态的时候，做你最难的任务，无论是在清晨还是深夜
- 检查你的时间 – 注意你是如何使用你的时间的，以便更好地计划
- 不要做多重任务 – 研究显示同时做多个事情不是完成事情的有效方法

- 减少分散注意力的事物 – 将你的手机设置静音并关掉通知功能，并且如果可能的话，在你工作的时候阻止你接触互联网或特定的节目
- 设好休息的时间 – 在做任务中间休息几分钟，并且在长时间的工作时段内计划几次的短时休息

休息一下

当你发现自己感到应对不暇时，休息一下。花五分钟在不同的任务上、小睡一会、在街区散个步、或者休息一个下午做你喜欢的事情。一定要在压力开始影响你的身心健康之前让你的身心休息一下。设好休息的时间 – 预定好真正休息一下、就像你在工作上或学校的预约一样。然后，确保你按时赴约!

压力来源

文化冲击 — 在新的文化中生活

什么是文化冲击?

文化冲击是当我们开始在一个新的文化中生活时所经历的茫然的感觉。总是需要时间适应陌生的人们、语言、风俗、和食物。经受文化冲击使我们在许多方面感到不舒服。我们在面临不熟悉的事情时也许会感到急躁或者甚至愤怒。这会导致我们不相信周围的人。文化冲击也造成悲伤、孤独、和思乡。像其它压力一样，文化冲击会造成身体、情绪、认知上的症状。

我们可以通过在到达之前了解该文化而将文化冲击降至最低。但是我们在任何时候从一个熟悉的地方搬到一个新的或陌生的地方时都不可比避免地经受文化冲击。事实上，文化冲击非常正常并且甚至在游客和短期访客身上也发生 — 它是看世界和经受新事物的冒险的一部分。但是对于新移民和国际学生而言，文化冲击会造成长期的精神健康问题。

我们无法完全预防文化冲击，但是我们能够学习降低它以及应对它。随着你习惯新的地方或新的文化，文化冲击开始消退。

文化冲击的指标

没有理由因感到文化冲击而羞愧 — 它是在新的文化中生活的正常反应。应对文化冲击的第一步是识别它。

文化冲击的一个迹象是感到思乡并且怀念你在家乡做事情的方式。但是，有些文化冲击的迹象很难得以察觉:

- 避开当地的文化和人士
- 没有动力出门或者完成任务
- 批评当地的文化和做事方式
- 因微小的变化或不同而急躁
- 对他人和其它文化持有刻板印象
- 对你的安全感到多疑

校园内的文化冲击

适应校园生活会是文化冲击的一个原因。国际留学生对于加拿大的学校在学习上采取的习惯和方法感到不舒服是正常的。以下是可能令你感到奇怪或不舒服的情况:

- 参加以讨论为主的课堂
- 对于使用英语感到紧张
- 公开讨论分数
- 对教授直呼其名
- 在教室里允许饮食
- 社会交往不分性别
- 多元文化社交

文化冲击的阶段

因为它如此常见，我们多数人都经受过文化冲击的同样阶段。首先，我们对于我们的新的冒险和全新的变化感到兴奋。然后，我们对于不同开始感到不舒服和急躁。最后，我们调整和适应新的文化并且不舒服的感觉逐渐消退。文化冲击也可能反向发生。在习惯了新的文化之后，有些人也许会难以回到旧的文化。当你拜访亲友时或者当你完成学业搬回家乡时，经常会感觉到一些压力。

1. 蜜月阶段

- 当你刚刚到达时，你可能对看到和做的每件事情都感到兴奋。
- 你将忙着定居下来并且也许没有立刻感受到文化冲击的负面效果。
- 有些人的这种兴奋持续仅仅几日、或者几个星期或月份，所以会难以注意到什么时候文化冲击最后开始。

- 在这个阶段，你开始辨识新文化中与你的家乡文化之间相似和不同的所有事物。

2. 思想斗争阶段

- 在你到达后，你开始了解到生活不是一直那么容易。
- 你也许在课堂上有困难或者在寻找好的工作方面有难处。
- 你也许感到孤独或者思乡并且经受焦虑、沮丧、以及甚至敌对的感觉。
- 一直讲第二种语言或者听不同的口音会令人感到疲倦。
- 当你辛苦地应对每日挑战时，你也许会感到更加疲惫并且容易发怒或者容易急躁。
- 在这个阶段，你也许开始琢磨是否移民到加拿大是一个好的选择。

3. 调整阶段

- 随着你建立起常规并且对新的文化有了更多了解，负面的感觉开始消退。
- 之前令你沮丧的文化差异将开始得到你的接受并且成为你新的生活的一部分。
- 在这个阶段，在新文化中的生活仍然困难，但是你将变得更加舒服和自信。

4. 适应阶段

- 随着你结交朋友并且真正定居下来，你开始将新的文化接受为你自己的文化。
- 你将开始感到在新的家乡有归属感。
- 你也许仍然经受文化冲击的挑战和感受，但是在这个阶段，你将知道如何应对。

混合文化: 在新旧文化间平衡

文化冲击的第五个阶段经常被称为“反向文化冲击”或“重入冲击”。一旦你适应了加拿大的生活，回归家乡会变得困难。可能会难以重新调整回你旧有的生活方式并且你和亲友相处可能也有困难。这会令人感到有压力并且家人认为你已经忘记你的文化。

在你的母国文化和新的文化之间找到平衡会是一个挑战。你也许感到压力要做到“更像加拿大人”，并且同时为“背叛”自己的文化感到内疚。试着庆祝两者中各自最好的部分。请记住，总有人不理解你的身份。你必须走你认为正确的路。

应对文化冲击

就像应对多数其它压力一样，遵守健康的常规是应对文化冲击最好的办法。当你正在经受文化冲击，确保你吃好、睡好、并且锻炼身体。文化冲击造成的不舒服的感觉会让你躲藏起来并且避免和他人互动。所以，如果你没有工作或者没有上学，试着设一个常规。例如，你可以计划在每日同一时间起床并按计划做事。了解你的街区并前去相同的咖啡店或公园，以创造一个归属感和正常状态的感觉。

应对文化冲击的小建议

- 设立现实的期望 – 在新的文化中感觉舒服是需要时间的
- 避免将新文化和在家乡的生活对比
- 专注于你在新的家乡喜欢的事物
- 了解在你的社区居住的人们

克服文化冲击的最好办法是更多地了解你的新文化。你可以看当地的电视节目以了解不同的活动和大众文化。你可以使用网上视频自学如何准备当地的菜。许多公共图书馆和社区中心有免费或低价的讲座和课堂。参加特别的活动比如街市和文化节是了解更多当地文化的有趣方式。利用你的学校或工作单位组织的活动认识他人和了解新的事物。

了解不成文的规定

你在来到之前就能够了解很多关于新文化的事情。但是，每个文化都有没有写在书上或者网站上的风俗和规定。这些是人们在童年时从家人或者随着时间观察自己的文化而学到的事物。

这些种类的规定影响每件事 — 在公共汽车站如何做、如何交朋友、在工作面试时做什么、在约会时如何做。了解不成文的规定会有困难。并且，违反那些规定会令人沮丧。

当它发生时，不要发怒或者受窘，应该趁机予以了解。如果你认为你违反了一个规定，解释说你有困惑并且要求帮你理解当时的情形。多数人喜欢帮忙并且将高兴解释文化上的不同之处。认识到你的错误并且以笑置之将减低紧张而且有助于你与他人交往。

应对种族主义、歧视、和无知

加拿大人为我们多元文化的国家而自豪，并且多数人都思想开放、对人尊重和理解。但是，许多新移民将仍然经受种族主义、歧视、以及对他人对于他们的文化、宗教、种族、或者甚至性别身份表现出的无知。有些人无礼和考虑不周，并

且也许是对他们自己的生活感到愤怒。其他人只是所知不多或者不去思考。

当这种歧视影响你得到工作或寻找住房，情况会变得特别困难。房东也许撒谎说没有空闲的公寓。雇主也许决定你需要更多的“加拿大经验。”当这种歧视发生时，你也许想向学校的学生服务办公室或者你当地的定居机构寻求帮助。

当你经受歧视时，你通常会感到难过和愤怒—而且这会增加你经受的压力程度和影响你的精神健康。

拥抱冬天

你在加拿大度过的第一个冬天可能会是一个巨大的文化冲击，尤其如果你来自一个非常温暖的气候。一定要为冬天准备好适当的衣服—温暖的大衣、防水冬靴、帽子和手套。但是，顺利度过冬天的最好的办法是找到享受冬天的办法。许多加拿大人喜爱冰雪并且享受户外活动。也有加拿大人喜欢盖在被窝里、喝热饮、以及享受户内观景。

按照以下建议对抗冬天天气带来的文化冲击:

- 在户外穿温暖的大衣、戴帽子、手套、以及穿防水冬靴
- 在大衣内分件穿衣服，以便你可以按需要增加或减少件数
- 总是在24小时内清除您的台阶和人行道上的雪和冰
- 小心走路以避免在冰上滑倒
- 当下雪时做冬天的活动—堆雪人、滑雪橇、在公园中散步
- 试着滑冰或滑雪—在您的社区寻找课堂

冬天会很漫长。一定要保持活跃和忙碌。不要让寒冷的天气阻止你出门做事。季节性情绪紊乱是常见的精神健康状况，影响甚至在加拿大出生长大的人士。变短的白天和寒冷的温度会增加抑郁的感觉。这也称为季节性抑郁症。正如其它精神健康状况，这种状况可以得到医疗和康复治疗。

孤独 — 社会疏远

什么是孤独?

世界上的每个人都在某个时间点经受过孤独。但是孤独是一种复杂的情绪，每个人都有所不同。我们对于孤独的感受可能持续几个小时或者一直存在。当我们总是感到孤独时，我们也许是在经受社交孤立。

有两种孤独。第一种是情景式孤独，是由于我们生活中的情形使得我们孤独。例

如，当我们搬到一个新的地方、或者一段感情结束。情景式孤独是暂时的。当我们的情形改变时，孤独的感觉开始消失。

当我们感到孤独和孤立的时间变长，即使有他人在我们的生活中，我们仍然感到长期孤独。长期孤独可能是心情上的一当我们生活中无法感觉和他人有联系时。长期孤独也可能是由于社交孤立而导致的。当人们没有社交联系时，例如朋友、家人、或着他们社区中的熟人，他们处于社交孤立。

研究显示慢性孤独会导致过度饮酒和使用药物、像心脏病、降低的思维技能、以及较差的决定能力等健康问题。慢性孤独像其它压力来源一样，会导致像抑郁和自杀想法¹等精神健康问题。

社交孤立的风险

情景式孤独是新移民和国际留学生的常见经历。迁移到加拿大之后在你结交新朋友和建立社交网络之前，你可能会非常孤立。随着你定居下来，你将开始在社区中、工作单位、或者在学校遇到其他人。最后，你将结交朋友，并且情景式孤独的感觉会消退。

但是，新移民和国际留学生也会有慢性孤独的风险。文化冲击和思乡的压力可能导致新移民和学生避开社交。经受歧视的人士也许避开与他人接触。社交也可能是昂贵的，所以那些资金有限的人士也许避开社交活动。所有这些因素会使得新移民和学生难以摆脱孤独的感觉。

战胜孤独

当我们感到孤独，保持繁忙是个好办法。我们应该遵守一个常规并且即使是独自来做也要找我们喜欢的事情做。睡好、吃好、并且保持活跃能够让我们感觉好一些，从而容易战胜孤独感。

好消息是许多人都能通过采取行动将孤独降至最低。当我们孤独的时候，我们可以做一些事情成为自己最好的朋友。如果你感到孤独，努力放松和自得其乐——读书、听音乐、去看风景、静思或祈祷、开始一个新的业余爱好、做一顿特别的餐饮、用较长时间去散步。做你喜欢的事情！

下一步是主动建立社交网络和结交朋友。这可能是困难的，尤其对于害羞或内向的人士。但是，做出努力常常是值得的！

结交朋友也许需要时间，但是有很多方法建立社交网络，将其变成友谊：

- 保持友好 – 对于在你的街区工作和生活的人士说“你好”并且认识他们
- 认识学校和工作单位的人 – 多数人喜欢讲自己的事情，所以向他们问友好的问题
- 参加课程或者参与免费的当地活动 – 学习新事物并且认识有相似兴趣的人士

- 在你的社区做义工 – 这是与人接触、学习新技能、练习语言和文化技能的好方法
- 加入俱乐部或组织或“见面会” – 不同的群体经常在网上对他们的会议和活动做广告，但是可能在街区也贴有传单

保持联系

同事、同学、和熟人能够使我们的日常生活变得不太孤独。但是，新社交的人士和我们已经熟知的朋友和家人不太一样。为了应对孤独感，确保腾出时间和家乡的朋友和家人聊天。免费短信软件是保持联系的好办法。相对于新结识的人士，你也许有更多时间和家乡的人聊天，所以在不同的时间联系不同的人。考虑安排固定的时间聊天。

结交朋友

结交朋友是困难的。当你在一个新的地方和新的文化中时则更难。当你在加拿大遇见生人，也许难以找到共同点。并且年纪较长的人士忙于工作和家庭 — 他们经常没有时间与新朋友相处。

作为新移民，结交朋友最容易的办法是接触你自己的文化社区的成员 — 也许是通过社区团体、崇拜场所、或者甚至当地的企业。结交朋友的另一个办法是和其他新移民相处 — 他们可能说不同的语言、但是他们可以分享来加拿大的经验。参加英语课程或者参与当地定居机构的活动是遇见其他新移民的好办法。如果你是国际留学生，一定要参加你的学校的国际留学生中心举办的活动。

对邀请说“是”是结交朋友的好方法。当同事建议工作后出去吃午饭或喝点什么，说“好”。当同学建议一个活动，说“好”并且加入该团体。当你的邻居邀请你参加活动，说“好”。当你接受他人的邀请时，你更有可能再次被邀请!

采取主动

如果你难以和你的邻居、同事、或同学建立社交网络，你也许需要采取主动。试着邀请他人参加社会活动。他人也许与你的感受一样并且会感激遇见他人的机会。你可以组织茶话会练习英语。或者，你可以主办聚餐晚餐并且让每个人带来一个他们自己文化中的菜肴。邀请其他新移民一起尝试一个冬天活动。或者，组织团体参观博物馆或社区活动。或者，计划在公园中野餐并且告诉他人人都来。如果人们拒绝邀请，不要感到失望。只管再试!

财务 — 管理你的钱财

什么是财务压力？

对于在加拿大开始你的生活所需费用而感到压力是很常见的情况。财务压力是在北美生活的压力最常见的来源之一。

当我们担心如何支付我们的账单、我们经受财务压力。如果我们没有工作或者没有赚足够的钱支付账单，就会产生压力。如果我们有无法偿还的债务，或者出现计划外的花费，压力也会产生。世界大事也可能导致财务压力，例如全球疫情封闭影响了经济的许多方面。

当我们有财务困难的时候，我们经常向家人或朋友寻求帮助。作为加拿大的新移民，你可能没有那种同样的帮助。许多新移民在家乡也有债务，而这将增加财务压力。如果在加拿大的生活水准与你的母国不同，你在家乡的朋友和家人也许会认为你富有。可能会难以解释你的各种费用并且在支付费用之后你没有剩余的钱。

应对财务压力

财务压力很常见，但是它仍然会造成精神健康问题。财务问题会令我们感到无望 — 好像没有解决方案。这可能会增加焦虑和抑郁的感觉，这进而使得我们疏远社会生活。这通常增加压力的感觉。

担心你的财务也可能会导致失眠或其它睡眠问题。没有胃口或情绪化饮食是很常见的。担心金钱是夫妻吵架的常见原因。如果得不到解决，财务压力可能导致关系破裂。

当面临财务问题的时候，重要的是要管理你的总体压力。确保睡好、吃好、并且保持活跃。如果你没有足够的钱买食品，不要为了省钱而不吃东西。相反，你可以从当地的食品银行或者其它社会服务机构获得帮助。

财务问题也可能鼓励像赌博或冒险的行为 — 以为问题可以迅速解决。用例如饮酒等不健康的习惯应对财务压力以“忘掉”问题也是很常见的现象。担心钱的问题还甚至导致自残或自杀的想法。参见 25 页查看应对严重财务压力的资源。

当你的资金有限时，要做预算并且查看你的花费，这样有助于为花费做计划以及做出预算。预算是你的收入和计划费用的小结。这是查看你的资金以及确保你有足够的钱支付账单的好办法。

建立预算：

1. 将你每月的收入加起来。
2. 将你的固定花费加起来，比如租金、交通费用、和手机费。

3. 估计你的非固定花费，例如食品、衣服、和个人物品。

在一个平衡的预算中，你的花费应该等于或低于你的收入。

当你有预算时，你可以用它来查看你的花费。知道你有多少钱进来和出去能够帮助减轻财务压力导致的担心。随时跟踪你全部的花费，并且将其与你的每月预算相对比。你可以在一个记录本上写下你的花费，在电脑上使用一个电子报表，或者在电话上使用一个软件。

确保你的预算现实。如果你用太多钱支付债务，或者向家乡的家人送太多的钱，你将没有足够的钱生活。这将增加你的债务和压力。

避免借用发薪日贷款

当你支付账单有困难时，很容易想到从发薪日贷款公司借钱。这些店也称作现金支票服务。这些店的店门上的标记看上去好像一个简单的解决方法。然而，这些公司收取非常高的费用和非常高的利率。很难还清这些贷款。频繁使用支票变现的人士经常有高额债务并且必须继续借贷只是为了支付债务利息。尽量避免支票变现和发薪日贷款公司。

专业建议

如果你受财务问题所困，有些机构可以帮忙。定居机构能够帮助你找工作以及申请财务援助。信用顾问服务是非盈利机构，帮人们管理他们的债务、和债权人协商还款、以及制定预算避免过度花费。

找人帮忙解决财务问题不是软弱的表现。这是你开始控制局面和找出解决方案的表现。忽视财务问题只能使得情况变得更糟。财务顾问对你不会有成见和批评而且能够提供建议。他们也能够帮助解决造成财务压力的情况。

减低花费

在加拿大的生活是昂贵的。即使有高收入的加拿大人也必须对他们的花费做出小心的选择。如果你由于你的财务而感到压力，一个能够有帮助的方法是选择减低你的花费：

- 找室友合住
- 乘坐公共交通工具而不是自驾或者乘出租车
- 走路或骑自行车而不是乘坐公共交通工具
- 对比手机和互联网服务的价格
- 等待降价销售、查看每周传单、以及使用购物券
- 在旧货店或网上买二手衣服、教科书、以及家居用品
- 在打折食品杂货店购物以及一次多买
- 在家做饭并且带饭到工作单位或学校
- 在家做咖啡和沏茶
- 在家或户外做锻炼而不是参加健身房
- 从公共图书馆借书和电影
- 一次使用一个流媒体订阅，每几个月更改一次

主导你的新生活

拥抱你的新身份

当你面对精神健康挑战时，学会接受对于你是有帮助的。每个人都是独特和特殊的。学会接受我们自己对我们的精神健康有好处。当我们对自己感觉良好时，我们更加自信。这也使我们在事情不顺时更容易应对。作为来到加拿大的新移民或者国际留学生，你已经在你的生活中取得了很大的成就。要为你自己和你正在过的新生活感到自豪。

一旦我们学会了接受我们自己是谁，我们开始感到感激。感激我们生活中的好事情。当你面对文化冲击、孤独、或者财务问题时，容易将你的全部注意力放到负面事情上。你不应该忽视这些导致压力的来源，但是你也应该找时间感激你生命中积极的事情。然后，你将准备好主宰你的新生活。

设立个人目标

如果你对在加拿大的新生活感到开心，列出你也许能够改变的事情的清单。可能你想结交朋友、或者找到一个赚钱的方法、或者取得加拿大的资质。设立目标将有助于你为促进你的生活而设定计划并执行。

但是记住，目标应该是你知道你能够实现的事情。当设定目标时，考虑 SMART 要诀是有帮助的。

目标应该是

- 具体的
- 可测量的
- 可实现的
- 现实的
- 有时限的

例如，如果你不喜欢你的工作，你也许设一个找到一个更好的工作的目标。使用 SMART 要诀帮助你设一个计划以达到你的目标：

- 具体的 — 识别你想要做的工作的种类
- 可测量的 — 决定是什么使你认为一个工作是“更好的”，例如工作的种类、时间、地点、或者工资
- 可实现的 — 专注于你有资格做的工作
- 现实的 — 确认是否在你的地区可以找到你想做的工作类型
- 有时限的 — 设一个最后期限以帮助你保持专注

建立常规

常规有助于我们最好地利用我们的时间。有了常规，更容易完成任务并给我们自己更多的时间。这有助于减低压力。试着为你的每日和每周做一个时间表。你也许每日在同一时间出去散步、或者计划前往图书馆。每周，你也许去当地的农贸市场、或者去公园观看休闲运动联赛、或者在当地的咖啡店喝咖啡。

腾出时间做你需要做的事情，并且留出时间做你喜欢做的事情。每日和每周常规有助于你的精神健康，尤其当你面对挑战时，例如处理学校和工作、找工作、或者等待法庭聆讯或许可。

做你喜欢的事情

即使你忙于上学、工作、或者照顾孩子，也要腾出时间做你喜爱的事情。休息片刻对于减低压力和保持精神健康很关键。还有什么比做你喜欢的事情更好的方法呢？

无论是煮饭、手艺、园艺、体育运动、读书、看电影、远足、游泳、探索、或者打电子游戏，做你喜欢的活动将有助于减低压力和促进你的身心健康。

庆祝成功

搬迁到一个新的国家是一件艰难的事情。新移民和国际留学生面临许多挑战。当每日面临挑战时，可能难以保持积极的心态。

庆祝你实现的事情将有助于你专注于积极的心态。得到一份工作、通过一次考试、或者达到你设定的目标都是很大的成就。但是，即使小成就也值得庆祝。可能你琢磨出来如何送包裹回家。或者，你无须字幕而看了一场电影。可能你和邻居进行了一次友好聊天。或者，你找到了一个社交群加入。这些都是胜利!

保持一个成就清单。然后，当你哪一天心情不好时，你可以看一下这个清单以便提醒你你已经做成了多少事情。

面对家乡的危机

当你正专注于在加拿大的新生活时，你的家人和朋友仍然在家乡生活。经常，国际事件能导致在家乡出现危机—例如自然灾害、政治冲突、全球疫情、或者甚至战争。这能导致害怕、担心、以及甚至愧疚感，尤其如果当你在加拿大处于幸福和安全状态而你的家人处于危险之中的时候。

不要试着独自应对这些感受。向他人讲述你的担心，以便他们将理解你是如何感受的。向劝导顾问讲述你的感受。记着正在发生的一切不是你的错并且不受你控制。寻找有创意的解决方法，例如在加拿大人中唤起危机意识、或者在一间筹款、提供支援、或者到现场提供帮助的加拿大机构做义工。

要求帮助

我们能够做许多事情帮助我们自己以及保持良好的精神健康。但是，有时候我们的压力、孤立、焦虑或抑郁感受会很强烈。如果你感到无所适从，你要找人帮忙!

你也许需要他人帮助你寻找工作、或者决定你的课程或在新的生活中安定下来。如果你是国际留学生，你可以在校园找到许多资源。前往你的国际留学生中心询问更多信息。来到加拿大的所有新移民都可以在当地的定居机构寻求帮助。许多机构也在加拿大的日常生活的诸多方面提供帮助。

你也许在你的精神健康和幸福感方面也需要帮助。忽视我们的感受并且避免我们的问题将不会使问题自动消失。要求他人帮助不是一种软弱。每个人有时都需要

帮助。你可以向朋友和家人寻求帮助。但是你也可以向专业人士和医疗服务提供者寻求帮助。关于在哪里可以得到帮助的更多信息，参见 23 页上的资源清单。

资源

联系你当地的定居机构咨询关于劝导和帮助服务的信息。如果你在工作单位有雇员帮助计划(EAP)，可以使用该计划。如果你是国际留学生，前往你的校园中的国际留学生中心、或者考虑其它校园服务，例如健康服务中心或者你的居民助手或学习顾问。

这些机构提供信息和帮助热线或网上聊天服务以帮助需要支持和机会的人士。

参考文献:

Webinars developed by COSTI Family and Mental Health Centre:

<https://www.internationalstudentconnect.org/upcoming-webinars>

COSTI Immigrant Services. 2021. A Handbook for International Students in Ontario. International Student Connect: <https://www.internationalstudentconnect.org/resources>

Mental Health Foundation (UK). How to...Look after your mental health
CAMH. 2011. Alone in Canada: 21 Way to Make It Better.
“Fast Facts about Mental Health and Mental Illness”
<https://cmha.ca/brochure/fast-facts-about-mental-illness>

Krause, Cortis, Smith (2021). An Introduction to Psychological Science. 3rd Canadian Edition. Pearson Canada. American Psychiatric Association, various pages, <https://www.psychiatry.org>

Liz Elfman. 32 Time Management Tips to Work Less and Play More. Toggl blog.
<https://toggl.com/blog/32-time-management-tips-to-work-less-and-play-more>

Dana Srebrnik. Aug 17, 2017. 12 Time Management Tips that Will Boost Your Productivity. WiX blog. <https://www.wix.com/blog/2017/08/time-management-tips-for-smb-owners>

Karen Hertzberg. Aug 23, 2017. 7 Essential Time Management Skills That Will Improve Your Life. Grammarly blog. <https://www.grammarly.com/blog/essential-time-management-skills>

Suzanne Lischer, Netkey Safi, and Cheryl Dickson. Remote learning and students' mental health during the Covid-19 pandemic: A mixed-method enquiry. Prospects (Paris). 2021 Jan 5 : 1–11.10.1007/s11125-020-09530-w

Cathy Hernandez. Jun 9, 2021. Managing Stress, Isolation, and Mental Health in the Remote Workplace. Pagoda Projects.
<https://pagodaprojects.com/managing-stress-isolation-and-mental-health-in-the-remote-workplace>

Tomi Akitunde. September 30, 2020. How remote workers are creatively battling social isolation. Dropbox Blog.
<https://blog.dropbox.com/topics/work-culture/how-remote-workers-are-creatively-battling-social-isolation>

Liz Fosslien and Mollie West Duffy. March 31, 2020. Managing Stress and Emotions When Working Remotely. MIT Sloan Management Review.
<https://sloanreview.mit.edu/article/managing-stress-and-emotions-when-working-remotely>

Elizabeth Scott. April 7, 2021. 8 Tips to Handle the Stress of Working from Home. VeryWell-Mind. <https://www.verywellmind.com/the-stress-of-working-from-home-4141174>