

2023年10月10日

## 世界精神健康日：省长威廉姆斯

精神健康与瘾症厅长丹·威廉姆斯（Dan Williams）就世界精神健康日（World Mental Health Day）发表以下声明：

“阿尔伯塔省民的精神健康和福祉是政府的首要任务。我们不能忽视预防的重要性，因为精神疾病影响着不同年龄、背景和环境的人。我们支持公开对话并提供资源，以确保每位阿省省民都能获得所需的帮助。

“省民可以采取许多措施来支持自己的精神健康，无论是户外活动、减少屏幕时间、祈祷或是与亲友保持联系。每一步都有其意义，而每一步加起来可以带来巨大的改变。

“如果您遇到烦恼，请想起我们可以为您提供帮助。阿尔伯塔省心理咨询中心（Counselling Alberta）为任何年龄段的省民提供经济实惠的虚拟精神咨询服务。此外，您还可以随时拨打电话或发送短信至211，与您所在社区的计划和服务进行联系。

“每一个与精神疾病或精神问题作斗争的阿省省民都应该得到康复的机会。因此，我们将继续投资，在全省范围内增加支持和服务，尤其是针对阿省青年的协助。

“值此世界精神卫生日之际，请抽一点时间想一想如何改善自己的精神健康，以及如何支持我们的至亲。”

## 相关信息

- [阿尔伯塔省心理咨询中心](#)
- [211阿尔伯塔省](#)