



Mental Health Resources related to the COVID-19 Pandemic/ Ressources en santé mentale liées au COVID-19

If you are experiencing a mental health emergency, please go to your local emergency department, call 911, or reach out to your local crisis/support line.

Si vous rencontrez une urgence de santé mentale, veuillez-vous rendre dans une salle d'urgence ou composer le 911.

Canada Suicide Prevention Line (24/7): 1-833-456-4566 or text 45645 (4:00 p.m. to 12:00 a.m. ET)

Ligne de prévention du suicide (en tout temps): 1-800-456-4566 ou par messagerie texte au 45645 (de 16 h à minuit Heure de l'Est).

The information in this resource does not replace the advice and care of a mental health professional. Rather, this resource serves to direct respiratory therapists to resources to support their mental health during the COVID-19 pandemic.

Les informations contenues ci-dessous ne remplacent pas les conseils et les soins d'un professionnel de la santé mentale. Cette ressource sert plutôt à diriger les thérapeutes respiratoires vers les services et ressources qui servent à soutenir leur santé mentale pendant la pandémie COVID-19.

Anxiety Canada – [Helping Health Care Workers Cope with COVID-19 Related Trauma](#)

BC Centers for Disease Control: [Healthcare Provider Resources](#)

Canadian Mental Health Association – Ontario division: [Living Life to the Full COVID-19 Online Support Course](#) (Ontario)

Canadian Psychological Association (CPA) / La Société canadienne de la psychologie (SCP)

- [La psychologie peut aider à faire face à la COVID-19. Les psychologues redonnent aux fournisseurs de services de première ligne](#) : un service *pro bono* pour les travailleurs de première ligne qui se sentent stressés, débordés ou angoissés à cause de leur travail durant la pandémie.
- [Psychology works for COVID-19: Psychologists giving back to front line service providers](#): pro bono support for health care providers feeling stressed, overwhelmed or distressed due to their work on the front lines

Canadian Society of Respiratory Therapists: [Coping with Challenge and Change During the COVID-19 Pandemic](#)

Canadian Virtual Hospice

- [Référentiel de ressources](#) liées au deuil pendant la pandémie
- [Repository of resources](#) relating to grief and bereavement during the COVID-19 pandemic

[Psychological First Aid for Frontline Healthcare Providers During COVID-19](#) – a workbook and wellness guide developed by Dr. Mélanie Joannis, Clinical and Health Psychologist (via the Canadian Psychological Association)

Care for Caregivers: [Supporting Staff](#) – Mental health support for continuing care providers

Centre for Addiction and Mental Health / Centre de toxicomanie et de santé mentale :

- [La santé mentale et la pandémie de COVID-19](#) – Contient des ressources pour les travailleurs du secteur de la santé, y compris des informations sur les [soins auto-administrés](#), l'auto-aiguillage (dans la région du Grand Toronto), et diverses [ressources destinées aux travailleurs de la santé](#)
- [Mental Health and the COVID-19 pandemic](#) - Contains resources for health care workers, including information on [self-care](#), [self-referral for care](#) in the GTA as well as a digital COVID-19 and mental health [resource list](#).

[Espace mieux-être](#) : Une ressource financée par le gouvernement du Canada en réaction à l'impact de la pandémie du COVID-19 sur la santé mentale

Centre for Innovation in Campus Mental Health / Centre d'innovation en santé mentale sur le campus :

- [COVID-19 resources](#)
- [Ressources spécifiques au COVID-19](#)

Centre for Posttraumatic Mental Health and Canadian Centre of Excellence – PTSD: [Moral Stress Among Healthcare Workers During COVID-19: A Guide to Moral Injury](#)

Mental Health Commission of Canada / La Commission de la santé mentale du Canada:

- [Applications sur la santé mentale](#)
- [Apps for mental health](#)
- [Best Practices for Supporting the Mental Health of Healthcare Workers During COVID-19](#)
- [How Am I Doing?](#) (A tool to check your own mental health daily)
- [How Can I Help My Team?](#) (A tool to help leaders support members of their team)
- [Les pratiques d'excellence pour soutenir les soignants en santé mentale pendant la situation du COVID-19](#)
- [Mini-guide to help employees' mental health through winter](#)
- [Petit guide pour faciliter la santé mentale des employés pendant l'hiver](#)
- [Ressources au travail](#) pour soutenir la santé mentale en milieu de travail pendant et au-delà de la pandémie
- [Workplace Resources](#) to support mental health in the workplace during and after the pandemic

Mind Beacon (Ontario): [BEACON Digital Therapy Service](#) (Ontario): customized support for Ontario health care workers to provide support for stress and mental well-being

Sunnybrook Health Sciences Centre: [Tips for healthcare workers: Coping at work and at home during COVID-19](#)

U.S. Centers for Disease Control: [Emergency Responders: Tips for Taking Care of Yourself](#)

[Wellness Together Canada](#): A resource funded by the Government of Canada in response to the impact of the COVID-19 pandemic on mental health

Do you have a resource to suggest for this page? Please e-mail csrt@csrt.com.

Pour suggérer une ressource pour cette page, veuillez nous contacter : csrt@csrt.com.