



我看电视的时间太多了吗？

我浏览社交媒体的时间太多了吗？

我喝酒太多了吗？

我是不是过度或滥用了？

也许你在不停地刷新浏览社交媒体或整天观看你最喜欢的流媒体平台。又或者你可能自己或与朋友一起饮酒或使用另一种上瘾物品*。或许这会令你有时感觉很棒，但有时可能感觉很糟糕，而你想知道这意味着什么。或者你感觉不舒服，但是你不知道该怎么做。

每个人都是独一无二的。所以对一个人有用的东西也有可能对另一个人有害。即使你的朋友或家人说某事没问题，如果你不确定那也十分正常的。

如果你对自己的行为有任何疑问，那就应该寻求帮助。你无需等待，在陷入危机或得到医疗诊断（如成瘾或出现紊乱）之前就可以获得信息和支持。你的选项之一就是与像Foundry这样的地方联系！

Foundry为不列颠哥伦比亚省12-24岁的青少年提供身心健康方面的资源、服务和支持。青少年可以直接走进BC省当地的**Foundry中心**，或在foundrybc.ca/get-support 网页上搜寻在线工具和资源，或通过**Foundry BC应用程序**进行在线连接。该应用程序提供的一些服务以英语和英语以外的其他语言提供。如果你小于12岁或大于24岁，网站上仍有资源供你使用！

*什么是上瘾物品？

上瘾物品是指可能会影响你的行为与心理的物品。世界上大多数人每天都会使用一种上瘾物品。上瘾物品不仅仅是可卡因（古柯碱）、阿片类药物（如羟考酮、精益/可待因、海洛因和芬太尼）、甲基苯丙胺（甲基安非他命）和MDMA（摇头丸/狂喜茉莉）等物品。大麻（大麻叶子）、酒精、咖啡因、烟草、电子烟产品和处方药（如xanny/Xanax®和苯并/苯二氮卓类药物）也是上瘾物品。