

بطاقة أزمات الصحة العقلية

(MENTAL HEALTH CRISIS CARD)

Wisconsin Office of
Children's
Mental Health

الاسم: _____

الضمائر: _____

أحتاج إلى الدعم خلال الـ 5 دقائق التالية.
إليك ما أحتاج إليه منك لمساعدتي:

1. _____

2. _____

3. _____

(التعبير)

صوتك يهمنا

اسمح للأشخاص بمعرفة الطريقة التي يساعدونك بها عندما تواجه أزمة تتعلق بالصحة العقلية أو حالة اضطراب.

ما الذي تفعله البطاقة؟

بطاقة أزمات الصحة العقلية تخر الأشخاص الذين لديهم شاب يواجه أزمة تتعلق بالصحة العقلية بما يجب القيام به على الفور، في أول 5 دقائق، لتهدئة الموقف. يقوم الشاب بتعبئة بطاقته وذكر 3 إستراتيجيات للتهدئة. عند الحاجة، يظهر الشاب البطاقة للأشخاص المحيطين به الذين يمكنهم اتباع تعليمات التهدئة الخاصة به.

لماذا يجب على الشاب استخدام البطاقة؟

الشاب يعلم ما يهدئه أفضل من أي شخص آخر. عندما يتبع الأشخاص إستراتيجيات التهدئة التي حددها الشاب، يمكن تقليل الآثار السلبية أو التخلص منها. يمكن تجنب مواقف الأزمات وسيشعر الشاب بالأمن والتفهم.

يذكر الشاب ما يصلح

على البطاقة، اذكر إستراتيجيات التهدئة التي تساعدك. يُرجى توضيحها للمساعدة على فهمها بحيث إذا قدمت البطاقة لشخص ما تعرف على ما تحتاج إليه.

كيفية الحصول على البطاقة

اطبع البطاقة.

قم بقصها لتناسب جيبك أو محفظتك أو محفظة هاتفك. أو التقط صورة لها واحتفظ بها على هاتفك.

أحتاج إلى المساعدة في تحديد إستراتيجيات التهدئة؟

إليك بعض أمثلة للإستراتيجيات.
للمزيد، تفضل بزيارة موقعنا.

- لا تتحدث إلي. فأنا أحتاج إلى الهدوء.
- اتركني حتى أهدأ. سأنتحدث إليك عندما أكون مستعداً.
- خذني إلى مكان هادئ.
- تحدث إلى صديق/قرين.
- تحدث إلى شخص بالغ.
- اسمح لي بالرسم.
- أسمعني بعض الموسيقى.
- ضع قطعة قماش باردة على وجهي.
- اقرأ لي كتاب.
- اسمح لي بالكتابة في صحيفة.
- ضع الثلج في يدي.
- زودني بدعم من رجل.
- زودني بدعم من امرأة.
- عانقني.
- التنفس بعمق.
- البكاء.
- السير بسرعة.
- الاهتزاز.

