

د رواني روغتيا بحران کارت

(MENTAL HEALTH CRISIS CARD)

د رواني روغتيا بحران کارت



نوم:

ضمیرونه:

▶▶▶ زه په راتلونکو 5 دقیقو کې ملاتړ ته اړتیا لرم. ◀◀◀
دلته هغه څه چې زه له تاسو څخه اړتیا لرم زما سره مرسته وکړئ:

1.

2.

3.

ستاسو غږ مهم دی

کله چې تاسو د رواني روغتيا بحران يا اضطراب حالت

تجربه کوئ اجازه وراکړئ خلک پوه شي چې څنگه

ستاسو سره مرسته وکړي.

کارت څه کوي؟

د رواني روغتيا بحران کارت هغه خلکو ته وايي چې د ځوانانو سره وي چې د رواني روغتيا بحران تجربه کوي سمدستي څه وکړئ ، په لومړي 5 دقیقو کې ، د وضعیت کمولو لپاره. ځوانان خپل کارت ډکوي او تر 3 آرامه ستراتيژيو لیست کوي. ځوانان د دوی شاوخوا خلکو ته کله چې اړتیا وي کارت شپې څوک چې کولی شي د دوی آرامه لارښوونې تعقیب کړي.

ولې ځوانان باید دا وکاروي؟

ځوانان پوهیږي څه شی دوی د بل چا په پرتله ښه اراموي. کله چې خلک آرامه ستراتيژيې تعقیبوي یو ځوان پیژندل شوی منفي اغیزې کمیدلی یا له مینځه وړل کیدی شي. د بحران وضعیت مخنیوی کیدی شي او ځوانان به د خوندي احساس او پوهیدو احساس وکړي.

ځوانان وايي څه کار کوي

په کارت کې د آرامه ستراتيژيو لیست کړئ چې تاسو سره مرسته کوي. مهرباني وکړئ دوی د پوهیدو لپاره روښانه کړئ نو کله چې تاسو چا ته کارت وړاندې کوئ دوی به پوه شي چې تاسو ورته اړتیا لرئ.

د کارت ترلاسه کولو څرنګوالی

کارت چاپ کړئ.

دا په خپل جیب، بټوه یا د تلیفون بټوه کې فټ کولو لپاره پرې کړئ. یا د دې عکس واخلي او په خپل تلیفون کې یې وساتئ.

د آرامه ستراتيژيو په پیژندلو کې مرستې ته اړتیا لرئ؟

دلته ځینې بیلګې تګلارې دي.

د نورو لپاره زموږ ویب پاڼې څخه لیدنه وکړئ.

- له ما سره خبرې مه کوه. زه اړتیا لرم چې غلي پاتې شم.
- اجازه راکړئ چې آرام شم. زه به تاسو سره خبرې وکړم کله چې زه تیار شم.
- ما یو ارام ځای ته بوژه.
- د یو ملګري/ملګري سره خبرې وکړئ.
- له یو بالغ سره خبرې وکړئ.
- اجازه راکړئ رسم کړم.
- ټنګ ټکور ته غوږ شی.
- زما په مخ یو یخ ټوکر.
- یو کتاب ولولئ.
- په یوه ژورنال کې ولیکئ.
- یخ زما په لاس کې ونیسئ.
- د نارینه ملاتړ چمتو کول.
- د ښځینه ملاتړ چمتو کول.
- غږ کې ونیسئ.
- ژوره تنفس وکړئ.
- ژړل.
- رفتار.
- راک.



children.wi.gov

PS