

کارت بحران صحت روانی

(MENTAL HEALTH CRISIS CARD)

کارت بحران صحت روانی



اسم:

جنسیت:

من در 5 دقیقه بعدی به حمایت ضرورت دارم.

من در این مسایل میخواهم شما همراهم کمک کنید:

1.

2.

3.

صدای شما مهم است

زمانی که شما از صحت روانی رنج میبرند یا در حالت آشفتگی میباشند بگذارید که مردم بدانند که چگونه هماینتان میتواند کمک کند.

این کارت چی کار میکند؟

کارت بحران صحت روانی به اشخاص که در جوانی از صحت روانی رنج میبرد توضیح میدهد که چگونه در 5 دقیقه اولی بتواند حالت را به زودی، تحت کنترل خود بیاورد. جوانان کارت خود را باید خانه پوری نمایند و حد اکثر 3 استراتژی آرام بخش را لیست نمایند. زمانی که ضرورت باشد، جوانان میتوانند کارت خود را به افراد که در اطراف اش است نشان دهند تا آنها بتواند آن رهنمای های آرام بخش را مراعات نمایند.

چرا باید جوانان آن را استعمال نمایند؟

چون جوانان خودشان بهتر میدانند که چی چیز میتواند آنها را آرام نمایند. زمانی که مردم آن استراتژی ها را که جوان ذکر شان نموده را مراعات نمایند، تاثیرات منفی میتواند کاهش یابد یا هم بیخی از بین برود. جلوگیری از حالت بحرانی میکند و جوان میتواند احساس مصون و تحت کنترل خواهد نمود.

جوانان تذکر میکنند که چی کار آمد است

در کارت استراتژی های را لیست نمایند که میتواند شما را کمک کند. لطفا آنها را واضح نمایند که قابل فهمیدن باشد بخاطر که زمانی شما کارت به کسی نشان میدهد که آنها بتواند بفهمد که شما به چی ضرورت دارند.

چگونه میتوانید کارت را بدست بیاورید

کارت را پرینت نمایند.

به اندازه آن را بریتان جور کنید که در جیب، بکسک پیسه یا در پوش تلفون تان جای شود. یا هم عکس اش در تلفون خود بیگیرد.

شخص که کمک اولیه را برای من تهیه میکند:

رابطه:

شماره تلفون:

برای معلومات:



children.wi.gov

برای خود و یا دوست تان کمک بخواهید:

1.800.273.8255



741741 "HOPELINE" برای



WI "Speak Up, Speak Out"



آیا در مشخص سازی استراتژی های آرام بخش ضرورت به کمک دارند؟

اینجا بعضی مثال های استراتژی های آرام بخش است.
برای معلومات بیشتر، به [وب سایت ما مراجعه نمایند.](#)

- همراهی من حرف نزنید. من میخواهم که چوپ باشند
- بگذارید که آرام باشم. من همراهی شما زمانی حرف خواهد زد که آمده شود.
- من را به یک جای آرام ببر.
- حرف زدن با دوست/رفیق.
- حرف زدن با کلان.
- بگذارید که نقاشی کنم.
- گوش دادن به موسیقی.
- انداختن لباس سرد در روی من.
- خواندن کتاب.
- نوشتن در ژورنال.
- گذاشتن توتی یخ در دست.
- حمایت مردانه را ارائه دهید.
- حمایت زنان را ارائه دهید.
- در آغوش بگیر.
- نفس عمیق بکشید.
- گیران کردن.
- تپش.
- سنگ.



children.wi.gov

DA