

# Coping Card

## என்ன அறிகுறிகள் என்னில் தோன்றும்?

(எ+கா- சோகமான சிந்தனை அல்லது உணர்வு, செயல்கள்:தனிமைப்படுத்தல், உடல: தூக்கப் பிரச்சனை)

## என் மன உளைச்சலைக் குறைக்க என்ன திறன்களை கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்?

(எ+கா-. மூச்சுப் பயிற்சி, படிப்படியாக தசைகளைத் தளர்வுபடுத்தும் பயிற்சி, தியானப் பயிற்சி, மனநிறைவைத் தரக்கூடிய செயல்களைச் உருவாக்கக் கற்றல். )  
visit: [sunnybrook.ca/copingcard](http://sunnybrook.ca/copingcard))

## என் வாழ்க்கைக்கு என்ன அர்த்தம் - நம்பிக்கை கொடுக்கமுடியும்?

(எ+கா- குடும்பம் -நண்பர்கள், வாழிடம், செயற்பாடுகள், விழுமியங்கள், கனவுகள்.)

## எப்படி என் எண்ணங்களை திசை திருப்பமுடியும்?

(எ+கா- இசை கேட்பது, தொலைக்காட்சி/படங்களைப் பார்ப்பது, செல்லப்பிராணிகளுடன் விளையாடுவது, உடற்பயிற்சி செய்வது, உணர்வுகளை எழுதுவது.

நினைவிற்கொள்ளுங்கள்: உங்கள் சூழல் பாதுகாப்பாக உள்ளதா என்பதைக் கவனியுங்கள். உங்களை ஆபத்தில் தள்ளக்கூடிய பொருட்கள் அல்லது மக்களிடமிருந்து தள்ளியிருங்கள். எடுத்துக்காட்டாக உங்களுக்கு குடிப்பழக்கம் இருந்தால் அதை வீட்டில் வைத்திருப்பதைத் தவிருங்கள்.

## எனது நம்பிக்கைக்கான செய்திகள்

நேர்மறையான உறுதிப்பாட்டை உருவாக்கினால் அது உங்களை நேர்மறையான சிந்தனையாளராக மாற்றும். நான் இருக்கிறேன், என்னால் முடியும் என்பதான நிகழ்காலச் சிந்தனையில் தொடங்குங்கள். (எ+கா- நான் விரும்பப்படக் கூடியவர், நான் இதனூடாக பெறுவேன்)



# Coping Card

கவனச் சிதைவு தொடர்பானவற்றுக்கு யாரை அழைக்க வேண்டும்?

☺ \_\_\_\_\_

☺ \_\_\_\_\_

☺ \_\_\_\_\_

☺ \_\_\_\_\_

துயரங்களுக்கான உதவியைப்

பெறுவதற்கு யாரை நம்பி என்

தகவல்களைப் பகிர அழைக்கமுடியும்?

☺ \_\_\_\_\_

☺ \_\_\_\_\_

☺ \_\_\_\_\_

☺ \_\_\_\_\_

நிபுணத்துவ உதவியைப் பெறுவதற்கு யாரை அழைக்கவேண்டும்?

(எ+கா: குடும்ப வைத்தியர், பயிற்சியாளர், மனநல வைத்தியர்)

☺ \_\_\_\_\_

☺ \_\_\_\_\_

☺ \_\_\_\_\_

☺ \_\_\_\_\_

☺ \_\_\_\_\_

☺ \_\_\_\_\_

யாருடன் என் Coping Card

தொடர்பாக பகிரமுடியும்?

☺ \_\_\_\_\_

☺ \_\_\_\_\_

வேறு தேவைகளுக்கான வளங்கள்:

பிரச்சனைகளுக்கான தீர்வுகள் (உங்கள் தேவையை அல்லது தேவைகளைத் தெரிவுசெய்யுங்கள் )

911/ my local emergency department

[Gerstein Crisis Centre: 416-929-5200](#)

Crisis Response Team - North York, Etobicoke: 416-498-0043

Crisis Response Team – York Region: 310-2673 (யோர்க் பிரதேசத்தில் அழைக்கும் போது தொலைபேசி இலக்கத்திற்கான பிரதேச எண் தேவையில்லை)

துயர் உதவி (உங்கள் தேவையை அல்லது தேவைகளைத் தெரிவுசெய்யுங்கள் )

[National Distress Line: 1-833-456-4566](#)

[Toronto Distress Centre: 416-408-4357](#)

[ConnexOntario Mental Health Helpline: 1-866-531-2600](#)

[Telehealth Ontario: 1-866-797-0000](#)

Assaulted Women's helpline: 416-863-0511

துயர் உதவி (உங்கள் தேவையை அல்லது தேவைகளைத் தெரிவுசெய்யுங்கள்)

Male Survivors of Sexual Violence: 1-866-887-0015

[Kids Help Phone: 1-800-668-6868](#)

[Good2Talk \(Ontario post-secondary student helpline\): 1-866-925-5454](#)

[Sexual Assault/Domestic Violence Care Centre: 416-323-6040](#)

Peer Support (pick your selection(s))

Warm line (through Progress Place): 416-960-9276

Krasman Centre Warm Line: 1-888-777-9276

[Mood Disorders Association of Ontario: 1-866-363-MOOD \(6663\)](#)

 **Sunnybrook**

HEALTH SCIENCES CENTRE

Bayview Campus

2075 Bayview Avenue,

Toronto, Ontario M4N 3M5

Tel: 416-480-6100 [sunnybrook.ca](#)

Fully affiliated with the University of Toronto

MADE WITH  
PATIENT & FAMILY  
INPUT

Created in partnership with  Hope+Me  
Support Recovery Community  
Your Ontario Network of Hope