Cartão de enfrentamento

Quais são meus sinais de alerta?

(p. ex., pensamentos ou sentimentos tristes; comportamento — distanciamento social; sintomas físicos — dificuldades com o sono)

Como posso me distrair?

(p. ex., ouvir música, assistir televisão/ filmes, brincar com um animal de estimação, praticar exercícios, fazer anotações em um diário)

Que habilidades posso aprender para diminuir minha angústia?

((p. ex., exercícios de respiração, técnicas de relaxamento muscular progressivo, meditação, criar um kit de esperança, visite: sunnybrook.ca/copingcard)

Não se esqueça de verificar seu ambiente e de se certificar de que é seguro. Fique longe de objetos ou pessoas que possam expô-lo(a) a situações de risco. Por exemplo, caso tenha dificuldades com bebidas alcoólicas, evite tê-las em casa.

O que pode dar sentido à minha vida?

(p. ex., pessoas, locais, atividades, valores, sonhos)

Minha mensagem de esperança

Crie uma afirmação positiva que leve o(a) leve a pensar de maneira positiva. Comece afirmações do tipo “Eu sou” ou “Eu posso” e use o verbo no presente (p. ex., Eu sou agradável, vou superar isso).

Cartão de enfrentamento

A quem posso chamar para me distrair?

_____

_____ _____

_____

_____ _____

Em quem confio para contar sobre minha angústia e pedir ajuda?

_____

_____ _____

_____

_____ _____

Quem, da equipe de especialistas, posso contatar?

(por ej., mi médico de cabecera, terapeuta, (p. ex., médico de família, psicólogo, psiquiatra)

_____

_____ _____

_____

_____ _____

_____

_____ _____

A quem posso mostrar meu cartão de enfrentamento?

_____

_____ _____

Outros recursos para momentos de crise:

Crisis Response

(selecione as opções desejadas)

- ☐ 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 (no area code needed when dialing in York Region)

Distress Line

(selecione as opções desejadas)

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

Distress Line

(selecione as opções desejadas)

- ☐ 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

(selecione as opções desejadas)

- ☐ 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

Totalmente afiliado à Universidade de Toronto

MADE WITH PATIENT & FAMILY INPUT

Criado em parceria com Hope + Me