心理调适小卡

我有哪些警示/预兆症状?

(例如,悲伤的想法或感受、行为─不爱社交; 身体症状─睡眠问题)

可以学习什么技能来舒缓我的困扰?

(例如,深呼吸、进行肌肉放松、冥想、 打造希望工具包,请访问: sunnybrook.ca/copingcard)

什么可以让我的生命更有意义?

(例如,人物、地点、活动、价值、梦想)

怎么可以分散自己的注意力?

(例如,听音乐、看电视/电影、与宠物一起玩、运动、写日记)

请谨记检查您的环境,确保安全。远离 可能会对您有风险人或事。举例来说, 如果您有过量饮酒的问题,家中应该避 免存放酒精性饮品。



我的希望讯息

建立一个能够让您转为正面、 积极思考的讯息。用「我是」或「我可以」作为句子开端和运用现在式。 (例如: 我是讨人喜欢的,我能够撑过去的)。

心理调适小卡

可以打电话给谁来意力?	兴分散我的注
†	
×	_ (
†	
×	
可以找那个信任的	
的困扰并且寻求对 •	丁 力帮助?
†	
†	
×	_ (
我可以联系那个专	
(例如家庭医生、治疗师 •	、心理医生)
"	•
≥	
†	
×	(
†	
×	•

会和谁分享我的心理调适小卡?

\succ		C	

其他紧急资源:

Crisis Response (挑选您的选择)
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 (挑选您的选择)

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 (挑选您的选择)

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 (挑选您的选择)

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)



Bayview Campus 2075 Bayview Avenue, Toronto, Ontario M4N 3M5 Tel: 416-480-6100 <u>sunnybrook.ca</u>

与多伦多大学全面合作

