Scheda per superare momenti difficili

Quali sono i miei segnali di avvertimento?

(es. pensieri o sentimenti tristi; comportamenti come isolamento sociale; sintomi fisici come problemi legati al sonno)

Come posso distrarmi?

(es. ascoltare musica; guardare la TV o un film; giocare con un animale domestico; fare sport; scrivere un diario)

Quali abilità posso acquisire per ridurre il disagio?

(es. esercizi di respirazione; rilassamento muscolare progressivo; meditazione; creazione di “kit di speranza”, visita: sunnybrook.ca/copingcard)

Ricorda di verificare che l’ambiente che ti circonda sia sicuro. Allontanti da oggetti o persone che potrebbero supporre un rischio per te. Ad esempio, se hai un problema di alcolismo, evita di avere degli alcolici a casa.

Cosa può dare senso alla mia vita?

(es. persone; luoghi; attività; valori; sogni)

I miei messaggi di speranza

Fai affermazioni positive che ti portino a pensare in modo più positivo. Comincia le frasi con “sono” o “posso” e usa il presente (es. sono una persona simpatica; supererò questo momento).

Scheda per superare momenti difficili

Chi posso chiamare per distrarmi?

_____

_____ _____

_____

_____ _____

Di chi mi fido per parlare dei miei problemi e chiedere aiuto?

_____

_____ _____

_____

_____ _____

Chi posso contattare tra gli esperti che mi offrono supporto?

(es. medico di famiglia; psicologo; psichiatra)

_____

_____ _____

_____

_____ _____

_____

_____ _____

Con chi condividere la mia scheda per superare momenti difficili?

_____

_____ _____

Altre risorse per gestire momenti di crisi:

Crisis Response (scegli la / le selezione / i)

- ☐ 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 (scegli la / le selezione / i)

- ☐ 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

Distress Line (scegli la / le selezione / i)

- ☐ 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 (scegli la / le selezione / i)

- ☐ 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

Affiliazione completa con l'Università di Toronto

MADE WITH PATIENT & FAMILY INPUT

Creata in collaborazione con Hope + Me