

대응기제 카드

스스로 느끼는 부정적 변화의 징후가 있습니까?

(예: 슬픈 생각이나 감정, 행동 - 사회적 활동 위축, 신체적 증상 - 수면 장애)

스트레스를 줄이기 위해 배울 만 한 것이 있습니까?

(예: 호흡 방법, 점진적인 근육 이완, 명상, 희망 키트 만들기, sunnybrook.ca/copingcard 사이트 방문하기)

삶의 어떤 부분에 큰 의미가 있습니까?

(예: 사람, 공간, 활동, 가치, 꿈)

부정적 감정에서 벗어날 수 있는 나만의 방법이 있습니까?

(예: 음악 감상, TV/영화 보기, 애완동물과 시간 보내기, 운동, 글쓰기)

주변을 둘러보고 스스로 안전한 환경에 있는지 확인해야 함을 명심하십시오. 여러분을 위해 험에 빠뜨릴 수 있는 사물이나 사람들을 멀리하십시오. 예를 들어, 알코올 관련한 문제가 있다면, 집에 주류를 두면 안 됩니다.

나의 희망의 메시지

긍정적 사고로 이끌 수 있는 긍정적 암시를 작성해 보세요. “나는 ~이다” 혹은 “나는 ~ 할 수 있다”라고 현재 시제로 문장을 지어 보세요 (예: 나는 사람들이 좋아할 만한 사람이다, 나는 이겨 낼 수 있다)



대응기제 카드

부정적 감정에 몰입하지 않도록 도움을 청할 사람이 있습니까?

☺ _____

✉ _____ ☎ _____

☺ _____

✉ _____ ☎ _____

괴로움을 함께 나누고 도움을 청할 수 있을 것으로 염두에 두고 있는 사람이 있습니까?

☺ _____

✉ _____ ☎ _____

☺ _____

✉ _____ ☎ _____

전문가 지원 시스템 중에서는 누구에게 연락할 수 있습니까?

(예: 가족 주치의, 치료사, 정신과 의사)

☺ _____

✉ _____ ☎ _____

☺ _____

✉ _____ ☎ _____

☺ _____

✉ _____ ☎ _____

대응기제 카드를 누구와 나누시겠습니까?

☺ _____

✉ _____ ☎ _____

기타 위험 상황 자원

Crisis Response (선택하십시오)

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 (선택하십시오)

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 (선택하십시오)

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 (선택하십시오)

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 sunnybrook.ca

토론토 대학과 전체 제휴

