Копинг-карточка

Каковы мои сигналы тревоги?

(например: грустные мысли или ощущение печали, поведенческие признаки – социальная самоизоляция; физические симптомы – проблемы со сном)

Как я могу отвлечься?

((например: слушать музыку, смотреть телевизор/кино, играть с домашним питомцем, заниматься спортом, вести дневник)

Какие навыки могут помочь мне снизить уровень тревоги?

(например: заняться дыхательными упражнениями, прогрессирующей мышечной релаксацией по методу Джейкобсона, медитацией, собрать свой «антикризисный набор надежды», посетить сайт: sunnybrook.ca/copingcard)

Оцените окружающую Вас обстановку и убедитесь в том, что она безопасна. Избегайте людей и предметов, которые могут стать факторами риска. Например, если у Вас проблемы с алкоголем, не держите его дома.

В чем я могу найти смысл жизни?

(например: люди, места, деятельность, ценности, мечты)

Мои позитивные мысли

Напишите позитивное утверждение, которое «переключит» вас в режим позитивного мышления. Начните с «Я могу» или укажите на свое положительное качество. Используйте настоящее время (например: Я симпатичный, Я могу с этим справиться).

Копинг-карточка

Кому я могу позвонить, чтобы отвлечься?

_____

_____ _____

_____

_____ _____

Кому я доверяю настолько, чтобы поделиться своими переживаниями и попросить о помощи?

_____

_____ _____

_____

_____ _____

С кем я могу связаться, чтобы получить профессиональную помощь?

(например: семейный врач, психотерапевт, психиатр)

_____

_____ _____

_____

_____ _____

_____

_____ _____

С кем я поделюсь своей копинг-карточка?

_____

_____ _____

Другие ресурсы противостояния кризису

Crisis Response (отметьте ваш выбор (ы))

- ☐ 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 (отметьте ваш выбор (ы))

- ☐ 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 (отметьте ваш выбор (ы))

- ☐ 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 (отметьте ваш выбор (ы))

- ☐ 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

Полностью аффилировано с Университетом Торонто

MADE WITH PATIENT & FAMILY INPUT

Создано в партнерстве с Hope + Me