Tarjeta de adaptación psicológica

¿Cuáles son mis signos de advertencia?

(por ej., pensamientos o sentimientos tristes, comportamientos - aislamiento social; síntomas físicos - problemas de sueño)

¿Qué destrezas puedo adquirir para reducir mi angustia?

(por ej., ejercicios de respiración, relajación muscular progresiva, meditación, paquete de creación de esperanza, visite: <u>sunnybrook.ca/copingcard</u>)

¿Qué puede darle sentido a mi vida?

(por ej., personas, lugares, actividades, valores, sueños)

¿Cómo puedo distraerme?

(por ej., escuchar música, ver televisión / películas, jugar con una mascota, hacer ejercicio, escribir un diario)

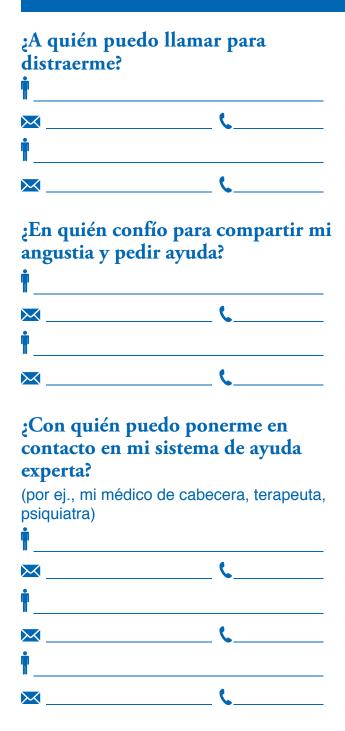
Recuerde revisar su entorno y comprobar que sea seguro. Manténgase alejado de los objetos o las personas que puedan ponerle en riesgo. Por ejemplo, si tiene un problema con la bebida, evite tener alcohol en su casa.



Mis mensajes de esperanza

Genere una afirmación positiva que la oriente hacia el pensamiento positivo. Comience con "soy" o "puedo" y use el tiempo presente (p. ej. soy agradable, voy a superar esto).

Tarjeta de adaptación psicológica



•	on quién comparto mi tarjeta de aptación psicológica?
† _	
\succ	

Otros recursos en caso de crisis

Crisis Response (elija su (s) selección (es))

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 (elija su (s) selección (es))

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 (elija su (s) selección (es))

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 (elija su (s) selección (es))

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

Totalmente afiliado a la Universidad de Toronto

