

الحفاظ على الصحة العاطفية في المنزل



أشعر



مضطرب/باكي

أحتاج

تعريف شعورك
حضان كبير (ضم بقوة!)
قطعة قماش مبللة على الوجه
التنفس من البطن



غاضب/مجنون (شديد الغضب)/محبط

قطعة قماش مبللة على الوجه
الوقوف على اليدين/تمارين الضغط
حضان كبير (ضم بقوة!)



سخيف/ملل/قلق

الرقص على أغنية مفضلة
اللعب بالكرة
نفخ بالون واللعب
البحث عن كنز في الخارج

إذا كنت بحاجة للدعم، يرجى الاتصال بمركز فينكس
(Phoenix Centre) على الرقم 03 6234 9138.

بتمويل من حكومة تسمانيا، وزارة الصحة.

الحفاظ على الصحة العاطفية في المنزل



أشعر



مهموم/قلق

أحتاج

تعريف شعورك
حضرن كبير (ضم بقوة!)
قم بنشاط مفضل



غير متأكد/غير متحمس

استمع إلى الموسيقى
غن أغنية
إذهب في نزهة
العب لعبة نشطة



حزين/خائب الأمل

تحدث إلى صديق
غن أغنية
إذهب في نزهة
اليقظة - "اذكر 4 أشياء"

إذا كنت بحاجة للدعم، يرجى الاتصال بمركز فينكس
(Phoenix Centre) على الرقم 03 6234 9138.

بتمويل من حكومة تسمانيا، وزارة الصحة.