

# صحت روحي در خانه



## اينچنين هستم



ناراحت / گريه



عصباني / جنون / نااميدي



حماقت / بي حوصله گي / بي قراري

## ضرورت دارم

احساس خود را بگويد  
آغوش گرم (سخت فشردن!)  
يك پارچه خيس خنك بر روي صورت  
نفس عميق

يك پارچه خيس خنك بر روي صورت  
دراز نشست/معلق زدن  
آغوش گرم (سخت فشردن!)

رقصيدن با موزيك مورد علاقه  
تو سر توپ زدن  
باد كردن بادكنك و بازي با آن  
شكار حيوانات لاشخور در بيرون

در صورتی که نیاز به حمایت دارید، لطفاً با مرکز  
فونیکس به شماره 03 6234 9138 به تماس شوید.

تامین مصارف توسط دولت تازمانیا، وزارت صحت عامه

# صحت روحي در خانه



## اینچنین هستم



نگران / مضطرب

## ضرورت دارم

احساس خود را بگویید  
آغوش گرم (سخت فشردن!)  
یک فعالیت مورد علاقتان را انجام دهید



نامطمئن / بی اعتنا

موزیک گوش کنید  
ترانه بخوانید  
به پیاده روی بروید  
یک بازی پر تحرک انجام دهید



غمگین / نا امید

با دوستی گپ بزنید  
ترانه بخوانید  
به پیاده روی بروید  
ذهن آگاهی کنید- چهار مورد نام ببرید

در صورتی که نیاز به حمایت دارید، لطفاً با مرکز  
فونیکس به شماره 03 6234 9138 به تماس شوید.

تامین مصارف توسط دولت تازمانیا، وزارت صحت عامه