

# سالم ماندن از نظر عاطفی در خانه



## من احساس می کنم



ناراحتی / گریه

## من نیاز دارم

احساسات خود را نام گذاری کنید  
به آغوش بکشید (محکم فشار دهید!)  
پارچه مرطوب سرد روی صورت خود  
قرار دهید  
با شکم نفس بکشید



عصبانی / دیوانه / ناامید

پارچه مرطوب سرد روی صورت خود  
قرار دهید  
روی دستان خود  
بایستید/درازونشست بنزید  
به آغوش بکشید (محکم فشار دهید!)



مسخره / بی حوصله / بی قرار

با آهنگ مورد علاقه تان برقصید  
توپ بازی کنید  
یک بادکنک را باد کنید و بازی کنید  
بیرون خانه دنبال گنج بگردید

در صورت نیاز به پشتیبانی، لطفاً با مرکز فینیکس  
تماس بگیرید ۰۳۶۲۳۴۹۱۳۸

تامین بودجه توسط وزارت بهداشت دولت تاسمانی

# سالماندن از نظر عاطفی در خانه



من احساس می‌کنم



نگران / مضطرب

من نیاز دارم

احساسات خود را نام گذاری کنید  
به آغوش بکشید (محکم فشار دهید!)  
فعالیت مورد علاقه خود را انجام  
دهید



عدم اطمینان / کسالت آور

به موسیقی گوش کنید  
آواز بخوانید  
پیاده روی کنید  
بازی فعال کنید



غمگین / ناامید

با یک دوست صحبت کنید  
آواز بخوانید  
پیاده روی کنید  
ذهن آگاهی - '4 چیز نام ببرید'

در صورت نیاز به پشتیبانی، لطفاً با مرکز فینیکس  
تماس بگیرید ۰۳۶۲۳۴۹۱۳۸

تامین بودجه توسط وزارت بهداشت دولت تاسمانی