

بادبان های نجات

اجتماعی

با دوستان خود
ساعت تیری می
کنم
تفریحات گروهی
انجام می دهم
از دیگران کمک
می گیرم و
دیگران را نیز
کمک می کنم
تجربیات خود را
با دیگران درمیان
می گذارم

عاطفی

خنده می کنم، گریان
می کنم، شادی می
کنم
احساسات خود را
برای دیگران می
گویم
افکار و احساسات
خود را ابراز می
کنم: رقص می کنم،
موسیقی می نوازم،
رسم می کنم، کار
دستی انجام می دهم،
آشپزی می کنم

خلاقانه

از قوه تخیل خود
استفاده می کنم
مثبت فکر می کنم
به خود گوش می
کنم
را های جدید
برای عمل کردن
می یابم

منطقی

در مورد مسائل
مختلف معلومات می
گیرم
برنامه ریزی می کنم
مطالب را یادداشت
می کنم
مشکلات را حل می
کنم
لست آماده می کنم

روانی

به دین، اعتقادات و
ارزش های خود پناه
می برم و امیدوار می
شوم
در مفهوم زندگی تفکر
می کنم
دعا می کنم، فکر می
کنم، سکوت می کنم

اعمال فیزیکی

از خانه بیرون می شوم،
می دوم و ورزش می کنم
به رشته های ورزشی
مورد علاقه خود می
پردازم
آرام می شوم و استراحت
می کنم
به مقدار کافی می خوابم



انجمن صحت روانی فنلاند

© Suomen Mielenterveysseura. Alkuperäinen lähde: Ayalon 1995
mielenterveysseura.fi • mielenterveystaidot.fi

mieli

Suomen Mielenterveysseura