

راهکارهای
سلامت،

افزایش
استقامت

و آموزش
کمک‌های اولیه

راهنمایی، پشتیبانی و فعالیت‌هایی برای افزایش مهارت‌ها،
اعتماد به نفس و ارتباطات شما

قدرت
مهربانی

۶ عنصر مقاوم بودن در برابر دشواری‌ها

نکات زیر می‌توانند شما و خانواده‌تان را آماده کنند تا پس از مواجهه با موقعیت دشوار، بتوانید بهبود یابید.



آرامش و وانهادگی

آرام کردن خود به روش‌هایی که برایتان مناسب است، مانند باغبانی، مطالعه کتاب، و تمرین‌های در لحظه زندگی کردن.



تأمل و بازنگری

بازنگری در مورد اینکه چه حالی دارید، چه اتفاقاتی در حال وقوع است و چه احساسی در باره امور دارید.



مسئولیت‌پذیری

پذیرفتن مسئولیت بهداشت روانی، سلامت و مقاوم بودن در برابر دشواری‌ها



تفریحات

ورزش کردن به طور مرتب، و داشتن تفریحات



تجدید قوا

تغذیه سالم، توجه به میزان مصرف نوشیدنی‌های الکلی



روابط

ایجاد روابط صمیمانه با دوستان و خانواده از طریق تلفن یا به صورت آنلاین. بدانید که در زمان سختی‌ها به چه کسی روی می‌آورید یا با چه کسی گفتگو می‌کنید.



دایره‌های کنترل

نگرانی یا اضطراب می‌تواند بدان معنا باشد که شما احساس کنید کنترل کمی بر روی اوضاع یا چگونه تغییر دادن آن دارید. احساس عدم اطمینان می‌تواند شما را از انجام بسیاری از کارها که ممکن است به کاهش نگرانی شما کمک کند، باز دارد.

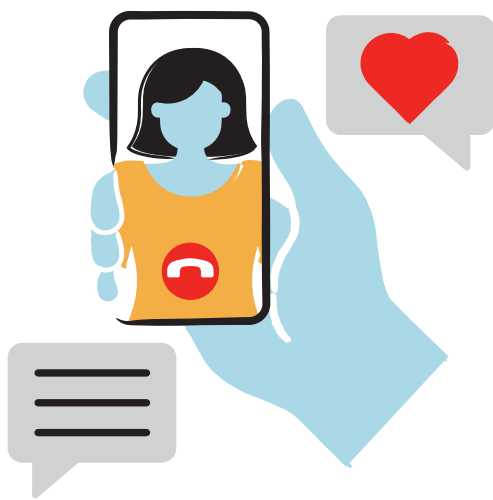
دایره‌های کنترل توسط بسیاری از مردم استفاده می‌شود و یک روش امتحان شده برای داشتن احساس کنترل بیشتر بر روی امور است. این بدان معناست که شما بر روی انجام کارهایی که قادر به انجامشان هستید، تمرکز می‌کنید نه بر آنچه که نمی‌توانید.

در حال حاضر همه چیز می‌تواند تا حدی بی‌ثبات به نظر برسد. یک راه حل این است که بر روی آنچه می‌توانیم کنترل کنیم، تمرکز نماییم.

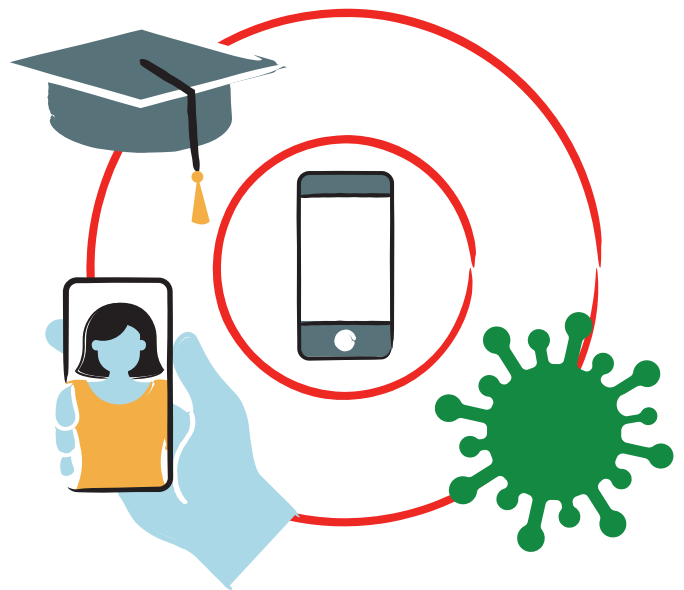


۱- بر روی یک تکه کاغذ دو دایره بکشید.

۲- تمام اموری که سبب نگرانی شما است اما نمی‌توانید بر روی آنها کنترل داشته باشید را در دایره بیرونی قرار دهید.



۴- به راهکاری که می‌تواند یکی از این نگرانی‌های داخل دایره را کاهش دهد، فکر کنید.



۳- تمام اموری که بر روی آنها کنترل دارید را در دایره درونی قرار دهید.

هفت فعالیت آسان زندگی در لحظه که شما می‌توانید به طور شگفت‌انگیزی از آنها لذت ببرید

فعالیت‌های زندگی در لحظه چیزی نیست مگر همان حضور کامل داشتن و توجه نمودن در لحظه و آگاهی داشتن از افکار و احساساتمان بدون آنکه در باره آنها به قضاوت بنشینیم یا اینکه بیش از حد درگیر آنها شویم.

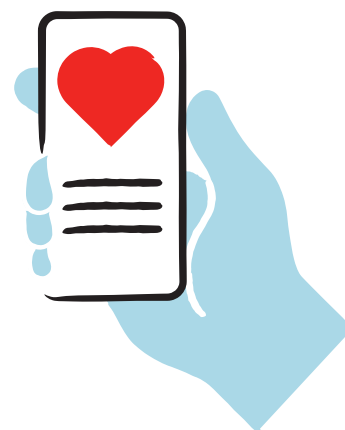


۱. اپلیکیشن‌های برای زندگی در لحظه

بسیاری از اپلیکیشن‌ها به طور شگفت‌انگیزی دارای متون واقع‌گرایانه‌ای هستند که شما را به موارد زیر هدایت می‌کنند:

- تمرکز بر روی تنفس
- توجه به حس‌های فیزیکی بدن
- پذیرفتن اینکه فکر شما منحرف خواهد شد
- افکارشان را قبول کنید بدون اینکه در باره آنها قضاوت کنید

گزینه‌های سریع ۳، ۵، و ۷ دقیقه‌ای را می‌توان در هر زنگ تفریح کاری گنجاند. شما می‌توانید جلساتی را در باره نیازهای خاصی مانند کاهش اضطراب یا افسردگی یا بهبود تمرکز و خواب انتخاب کنید.



۲. آشپزی

به بو و بافت مواد خام آشپزی توجه کنید.

بر میزان دقت انجام کارهای تکراری مانند خرد کردن و هم زدن تمرکز کنید.

مزه و بوی غذاهای مختلف را در حالیکه پخته می‌شوند، تشخیص دهید.

اعضاء خانواده را [در این کار] شریک کرده و با آنها ارتباط دوباره برقرار کنید.



۳. رقصیدن

این یعنی فقط رقصیدن، گویی که کسی به شما نگاه نمی‌کند!

توجه کنید از نظر روحی چه حالی دارید؟

در گذشته چه ترانه‌ای شما را از شادمان می‌کرد، و ارز نظر روحی چه حالی داشتید؟

آنطور که دل‌تان می‌خواهد برقصید، نه آنطور که خوب به نظر می‌رسد. ریتم آهنگ را احساس کنید!

توجه داشته باشید که صداها و شعر ترانه (اگر شعر دارد) چه احساسی به شما می‌دهد.



۴. باغبانی



بافت خاک، زبر بودن علف‌ها یا نرم بودن گل‌ها را حس کنید.

رایحه‌های چمنی که تازه چیده شده و شهد گل را استشمام کنید.

به رنگ‌ها، بافت‌ها، و طرح‌های متنوع گیاهان و گل‌ها نگاه کنید.

به صدای پرندگان، ماشین‌های چمن‌زنی و آب دادن به گیاهان گوش فرا دهید.

۵. یوگا

اپلیکیشن‌ها و ویدیوهای آنلاین بسیاری برای تمام سطوح توانایی، تمرکز و اهداف مختلف وجود دارند که می‌توان از میان آنها انتخاب نمود.

- پر تحرک / آرامش بخش
- متمرکز بر مشکلات زانو / کمر
- متمرکز بر قدرت / انعطاف / تعادل
- مناسب برای کودکان

به بدن خود توجه کنید. کدام حرکت احساس خوبی دارد و کدامیک ندارد؟ آیا نفس کشیدن‌تان کوتاه می‌شود؟

به برخورد بدن‌تان با تشک توجه کنید. آیا ضربه سبک است یا سنگین؟

توجه کنید که حرکات مختلف چه احساسی به شما می‌دهند.

آیا احساس می‌کنید کلافه هستید، افتخار می‌کنید، مصمم هستید، یا احساس آرامش می‌کنید؟



۶. هر نوع ورزش

پیش از شروع، مشخص کنید که می‌خواهید بر روی چه چیزی تمرکز داشته باشید.

به احساس‌هایی از قبیل وزش باد یا تابش خورشید بر روی بدن‌تان آگاه شوید.

بر روی ماهیچه‌های‌تان تمرکز کنید. هنگامی که آنها را منقبض می‌کنید، چه حسی دارند؟

پس از آن چه احساسی دارید؟ آیا شاداب و با نشاط هستید یا آرام و وانهاد؟



۷. سپاسگزار باشیم

در باره آنچه که بابتش سپاسگزار هستید بنویسید. احتیاج به دفتر ندارید. - تکه کاغذهای استفاده نشده‌ای که در یک قوطی گذاشته شوند هم کافی است.

آنچه شما را برانگیزد، روش خوبی برای شروع است. می‌توانید مطالب الهام‌بخش بسیاری در اینترنت پیدا کنید که به شما کمک کنند، از قبیل:

- امروز چه چیزی سبب خنده شما شد؟
- چه چیزی را بیش از همه در باره یکی از اعضای خانواده دوست دارید؟
- امروز از چه چیزی بیش از همه لذت بردید؟
- این هفته می‌خواهم این سه ارزش را در زندگی منظر خود قرار دهم ...
- می‌خواهم تا زمانیکه به رختخواب می‌روم در مورد ... احساس افتخار کنم.



تصمیم‌گیری با اطمینان خاطر

نمودار زیر نشان می‌دهد چگونه می‌توانید با اعتماد به نفس تصمیم بگیرید.



بنویسید چگونه می‌توانید در آینده از مراحل فوق استفاده کنید.

1 گاهی اوقات مشکلات آنقدر بزرگ به نظر می‌رسند که دشوار است بدانیم از کجا باید شروع کنیم.



2 مشکل را به بخش‌های کوچکتر تقسیم کنید.

برای مثال رفتن برای خرید را می‌توان به بخش‌های زیر تقسیم نمود: تهیه فهرست، انتخاب وسیله نقلیه، آماده کردن تعداد کافی ساک خرید.....



3 شما یک کار کوچکتر را با سهولت و سرعت بیشتری می‌توانید انجام بدهید.



4 سپس می‌توانید مشکل را به شکل آسان‌تری حل کنید.



5 مشکلی را در نظر بگیرید که روش فوق می‌تواند برای آن مفید واقع شود. چگونه می‌توانید آن را به بخش‌های کوچکتر تقسیم کنید؟



از پس تغییر برآمدن

1. یکی از تغییرات اخیر زندگی‌تان را در نظر بگیرید.



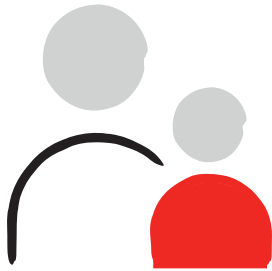
2. تمام احساسات مثبت و دشواری که در این باره داشتید را بنویسید.



3. فکر کنید که چرا چنین احساسی داشتید.

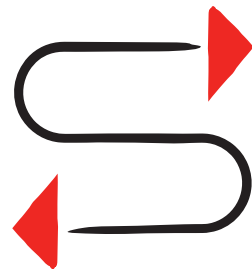


4. تمام افراد و منابعی که می‌توانند به شما در تحمل تغییرات کمک کنند را در نظر بگیرید.

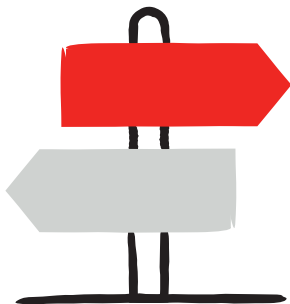


این می‌تواند شامل دوستان، خانواده، پزشکان، اینترنت یا تلویزیون باشد.

5. آنها چگونه می‌توانند به شما در تحمل تغییرات بیشتر کمک کنند؟



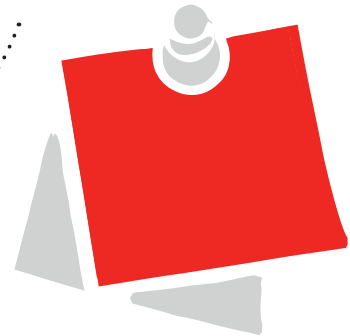
6. در آینده چه کاری را ممکن است به گونه‌ای متفاوت انجام دهید؟



مهارت‌های بازننگری

بازنگری موفقیت‌هایمان به ما کمک می‌کند بهتر تحمل کنیم. در اینجا روشی را می‌بینید که در انجام این کار به شما کمک می‌کند

1. بنویسید امروز چه موفقیتی کسب کرده‌اید.



2. اکنون بنویسید فردا و هفته آینده چه موفقیتی را می‌خواهید کسب کنید.

پنجشنبه	جمعه

3 یادداشت‌هایتان را در ابتدای روز بررسی کنید تا به خود یادآوری کنید که چه موفقیتی را می‌خواهید کسب کنید.



4. در پایان این هفته دوباره آنها را بازننگری کنید. برنامه‌هایتان چه تغییری کرده است؟



این روش چگونه به شما در دستیابی به اهدافتان کمک می‌کند؟

شما می‌توانید از این روش برای کمک به انتخاب مهارت‌های جدیدی که می‌خواهید یاد بگیرید، یا گروه‌هایی که ممکن است علاقمند پیوستن به آنها باشید، استفاده کنید. این روش چگونه می‌تواند به شما در پیدا کردن موارد فوق کمک کند؟

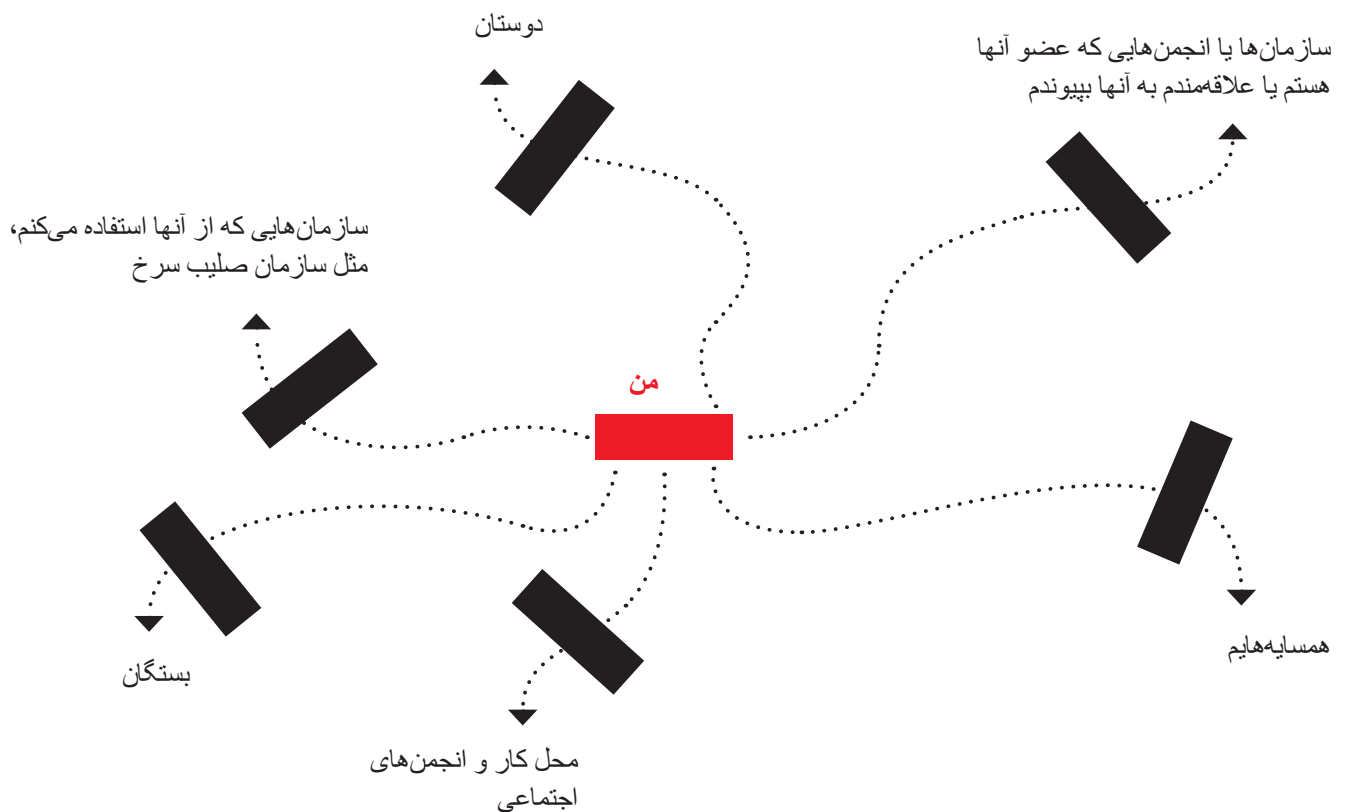
اعتماد به نفس – برقراری ارتباط با دیگران

ما افراد زیادی را می‌شناسیم که می‌توانند به ما کمک کنند، یا هنگامی که آنها دچار مشکل می‌شوند ما می‌توانیم به آنها یاری کنیم.

نام افرادی که با آنها ارتباط دارید را بنویسید.

کار آنها چیست؟

چگونه می‌توانید هنوز هم با آنها در ارتباط باشید؟



در مورد اینکه چگونه این افراد به شما کمک می‌کنند فکر کنید.

سپس بنویسید شما چگونه می‌توانید به آنها کمک کنید.

چه افراد دیگری را مایلید ملاقات کنید؟

رابطه‌های شما چگونه می‌توانند به شما کمک کنند؟

چه کاری می‌توانید انجام دهید که به آنها کمک کنید با شما ملاقات کنند؟

راه‌های دیگری برای برقراری پیوند با جامعه تان

برای شرکت کردن شما و نشان دادن آنچه که شما می‌توانید انجام دهید، راه‌های بسیاری وجود دارند. در اینجا چند نمونه ذکر می‌شود. اما شما ممکن است بخواهید فعالیت‌های دیگری را انتخاب کنید، مانند پختن غذا و سهم شدن آن با همسایگان تان، یا درست کردن چیزی مانند یک بالش یا یک اسباب بازی چوبی. درست کردن چیزی و سهم شدن در آن با دیگران چه احساسی دارد؟



ساختن اسباب بازی خرسی برای آسیب دیدگان

خرسی‌های قدیمی به آسیب دیدگان توسط داوطلبان درست می‌شوند و به کودکانی که در بیمارستان هستند یا اسباب بازی ندارند، داده می‌شوند. شما می‌توانید برای ارسال خرسی‌ها به نیازمندان و نیز برای دریافت اطلاعات در باره نحوه درست کردن آن با صلیب سرخ تماس بگیرید. شما می‌توانید اقلام دیگری مانند کلاه نیز درست کنید.

پیوند برقرار کردن از طریق طبیعت

هنگام قدم زدن، بودن در باغچه خانه تان، یا حتی وقتی از پنجره به بیرون نگاه می‌کنید، از آنچه که می‌توانید ببینید، یادداشتی بردارید. شما می‌توانید گیاهان یا حیواناتی که دیده‌اید را روی کاغذ ترسیم کنید و برای مثال سعی کنید نام صحیح آنها را پیدا کنید.

هنگامی که به طبیعت می‌نگرید فکر کنید چه احساسی به شما دست می‌دهد؟ این امر چگونه می‌تواند به اطرافیان شما کمک کند که احساس کنند پیوندهای بیشتری با جامعه برقرار کنند و شما چگونه می‌توانید این احساس را منتقل نمایید؟



بازبهره و بازیافت

در میان اشیاء قدیمی‌تان جستجو کنید – آیا اقلامی وجود دارند که شما دیگر به آنها نیاز نداشته باشید و بتوانید به سازمان‌های خیریه بدهید؟ بازیافت اشیاء عملی محبت آمیز است و می‌تواند سبب رضایتمندی شما شود. یا اینکه می‌توانید اشیاء خود را بازبهره کنید – این هنگامی است که شما شیئی قدیمی را برمی‌دارید و از آن شیئی جدید می‌سازید. شما می‌توانید مهارت‌های جدیدی را فرا بگیرید و حتی این اقلام را با دوستان و خانواده سهیم شوید.



از بقیه این صفحه برای درج راه‌های دیگر برقراری ارتباط با دیگران استفاده کنید

در این قسمت ایده‌هایی در مورد اینکه چگونه می‌توانید به مردمی که دور از شما زندگی می‌کنند، کمک کنید را بنویسید.

در این قسمت مکان‌هایی که می‌توانید داوطلبانه برای آنها وقت صرف کنید را بنویسید (مثلاً شخصاً، از طریق تلفن یا با درست کردن یک وسیله)

در این قسمت تمام راه‌هایی که شما می‌توانید به مردم محلی خود کمک کنید را بنویسید

در این قسمت برای نوشتن گزینه‌های بیشتر یا گروه‌های محلی در ناحیه خود استفاده کنید

مهارت‌های مربوط به کمک‌های اولیه را بیاموزید

مهارت‌های اصلی نجات بخش هنوز هم مورد نیاز خواهد بود، حتی در دوران شیوع ویروس کرونا. با آموختن کمک‌های اولیه اگر در خانه شما اتفاقی بیافتد، شما می‌توانید به خانواده خود کمک کنید و چه بسا بتوانید فشار موجود بر خدمات درمانی ما که خیلی گرفتار هستند را نیز کاهش دهید.

کمک به شخصی که دچار سکته مغزی شده است

۱. به ۹۹۹ تلفن کنید.

درخواست آمبولانس کنید.

به اوپراتوری که با شما مکالمه می‌کند، نام و آدرس محل خود را بدهید.

۲. اطمینان حاصل کنید شخص در وضعیت راحتی نشسته باشد و مادامی که منتظر رسیدن آمبولانس هستید به بیمار دلداری بدهید.



آرام باشید، شما می‌توانید کمک کنید.

این شخص به کمک فوری نیاز دارد.

اقدام اصلی:
به ۹۹۹ تلفن کنید

برای فهمیدن اینکه آیا شخصی سکته مغزی کرده است یا خیر باید آزمون FAST را انجام دهید.

صورت (Face): آیا در یک طرف صورت ضعف مشاهده می‌شود؟
بازوها (Arms): آیا شخص می‌تواند هر دو بازوی خود را بلند کند؟
سخن گفتن (Speech): آیا صحبت کردنشان به راحتی قابل فهم است؟
زمان (Time): برای تماس با ۹۹۹.

کمک به شخصی که دچار سکته قلبی شده است

۱. به ۹۹۹ تلفن کنید.

درخواست آمبولانس کنید.

به اوپراتوری که با شما مکالمه می‌کند، نام و آدرس محل خود را بدهید.

۲. اطمینان حاصل کنید شخص در وضعیت راحتی نشسته باشد و مادامی که منتظر رسیدن آمبولانس هستید به بیمار دلداری بدهید.



آرام باشید، شما می‌توانید کمک کنید.

سعی کنید آرام بمانید زیرا این حالت سبب تشویق شخص به آرام ماندن می‌شود که ممکن است به او کمک کند.

اقدام اصلی:
به ۹۹۹ تلفن کنید

شخص ممکن است دردهای سنگین و پرفشاری را به طور مداوم در قفسه سینه احساس کند. درد ممکن است به بازوها، گردن، فک، پشت یا شکم پخش شود.

کمک به شخصی که در حال خفه شدن است

۱. او را تشویق به سرفه کردن کنید.

۲. شخص را به طرف جلو خم کنید و تا ۵ ضربه به پشت وی بزنید.



۳. اگر هنوز در حال خفه شدن است، ۵ ضربه ناگهانی شکمی وارد کنید: دور شکم وی را بگیرید و بالای ناف او به طرف داخل و به طرف بالا بکشید.



۴. اگر هنوز در حال خفه شدن است به ۹۹۹ تلفن کنید. مراحل فوق را تکرار کنید تا کمک از راه برسد.

آرام باشید، شما می‌توانید کمک کنید ممکن است بترسید، اما سریع عمل کنید.

اقدام اصلی:
ضربه‌هایی به
پشت بزنید

کمک به شخصی که دچار خونریزی شدید شده است

۱. با هر چه در دسترس دارید روی محل زخم فشار دهید تا جریان خون متوقف شود یا کاهش یابد.



۲. به شماره ۹۹۹ تلفن کنید*



آرام باشید، شما می‌توانید کمک کنید این شخص به کمک فوری نیاز دارد.

اقدام اصلی:
روی محل زخم
فشار دهید

۳. به فشار دادن روی محل زخم ادامه دهید تا کمک از راه برسد.



* اگر می‌توانید ترتیب انتقال امن به بیمارستان را بدهید و شخص احساس می‌کند حالش خوب است، این کار را بکنید تا فشار کار خدمات آمبولانس‌های ما کاهش یابد.

اقدام روز مره‌ای که می‌توانید از آنها در خانه برای کمک‌های اولیه استفاده کنید

روش‌های جایگزین بسیاری وجود دارد که با به کار گرفتن اقدام روزمره می‌توانید درمان‌های کمک‌های اولیه را انجام دهید.



سوختگی

محل سوختگی را با جریان آب سرد کنید ...

... یا از هر مایع سرد دیگر مانند آب میوه، آبجو یا شیر استفاده کنید. هدف این است که در اسرع وقت آن قسمت را با استفاده از هر مایع سردی که در دسترس است، سرد کنید. به یاد داشته باشید: محل سوختگی باید حد اقل به مدت 10 دقیقه سرد بماند تا این درمان مؤثر واقع شود.

از یک ساک پلاستیکی تمیز، پوشش محافظ سلفون، کیسه نایلون ساندویچ یا کیسه فریزر استفاده کنید ...



... یا برای پوشش محل سوختگی پس از سرد شدن، از اقلام مشابهی استفاده کنید. این مواد به محل سوختگی نمی‌چسبند و مانعی برای پیشگیری از عفونت ایجاد می‌کنند. کیسه‌های پلاستیکی مخصوصاً برای پوشاندن دست یا پای سوخته مفید هستند.

خونریزی شدید

اگر گاز مخصوص پانسمان برای فشار دادن روی زخم ندارید ...

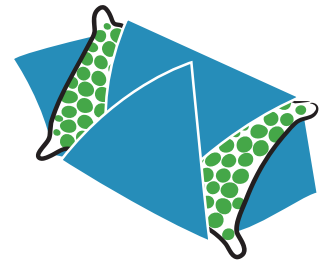
... از یک تی شرت، دستمال آشپزخانه یا حتی از دست شخص استفاده کنید. از تمام این اقلام برای فشار دادن روی محل زخم می‌توان استفاده کرد و جریان خون را متوقف نمود یا کاهش داد.



آسیب دیدگی سر

اگر بسته یخ ندارید ...

... از یک کیسه نخود یخ زده که در حوله پیچیده شده برای سرد نگه داشتن ناحیه آسیب دیده استفاده کنید.



شکستگی استخوان

اگر نمی‌دانید از چه نوع بالشتکی باید به عنوان تکیه گاه برای یک استخوان شکسته استفاده کنید ...

... از لباس یا پتو استفاده کنید یا اینکه فقط خودتان قسمت آسیب دیده را نگه دارید.

کمک‌های اولیه در دستان شما

آموزش خود در مورد کمک‌های اولیه را با اپلیکیشن کمک‌های اولیه و اپلیکیشن کمک‌های اولیه برای نوزادان و کودکان که متعلق به صلیب سرخ بریتانیا است، تقویت کنید.

این برنامه‌های اساسی پر از ویدیوها، کارتونها و نکات مفید و نیز آزمون‌هایی برای ارزیابی معلومات شما است.

*این اپلیکیشن‌ها در حال حاضر فقط به زبان انگلیسی هستند.



این اپلیکیشن‌ها را دانلود کنید:



فعالیت‌های رنگ‌آمیزی

بسیاری از مردم از رنگ‌آمیزی کردن به عنوان یک فعالیت آرامش‌بخش که می‌تواند به تنهایی یا همراه با دوستان و خانواده انجام شود، لذت می‌برند. در اینجا دو عکس از تاریخچه صلیب سرخ برای شما گذاشته شده تا تکمیل نمایید.

فکر می‌کنید این دو تصویر کی و چرا کشیده شده‌اند؟ آنچه در مورد اینکه چگونه این تصاویر با وضعیت دنیای امروز ارتباط دارند به فکرتان خطور می‌کند و اینکه در باره این تصویر چه نظری دارید، بنویسید. چگونه رنگ‌آمیزی این تصاویر به شما کمک می‌کند تا با وقایع گذشته و حال پیوند برقرار کنید؟

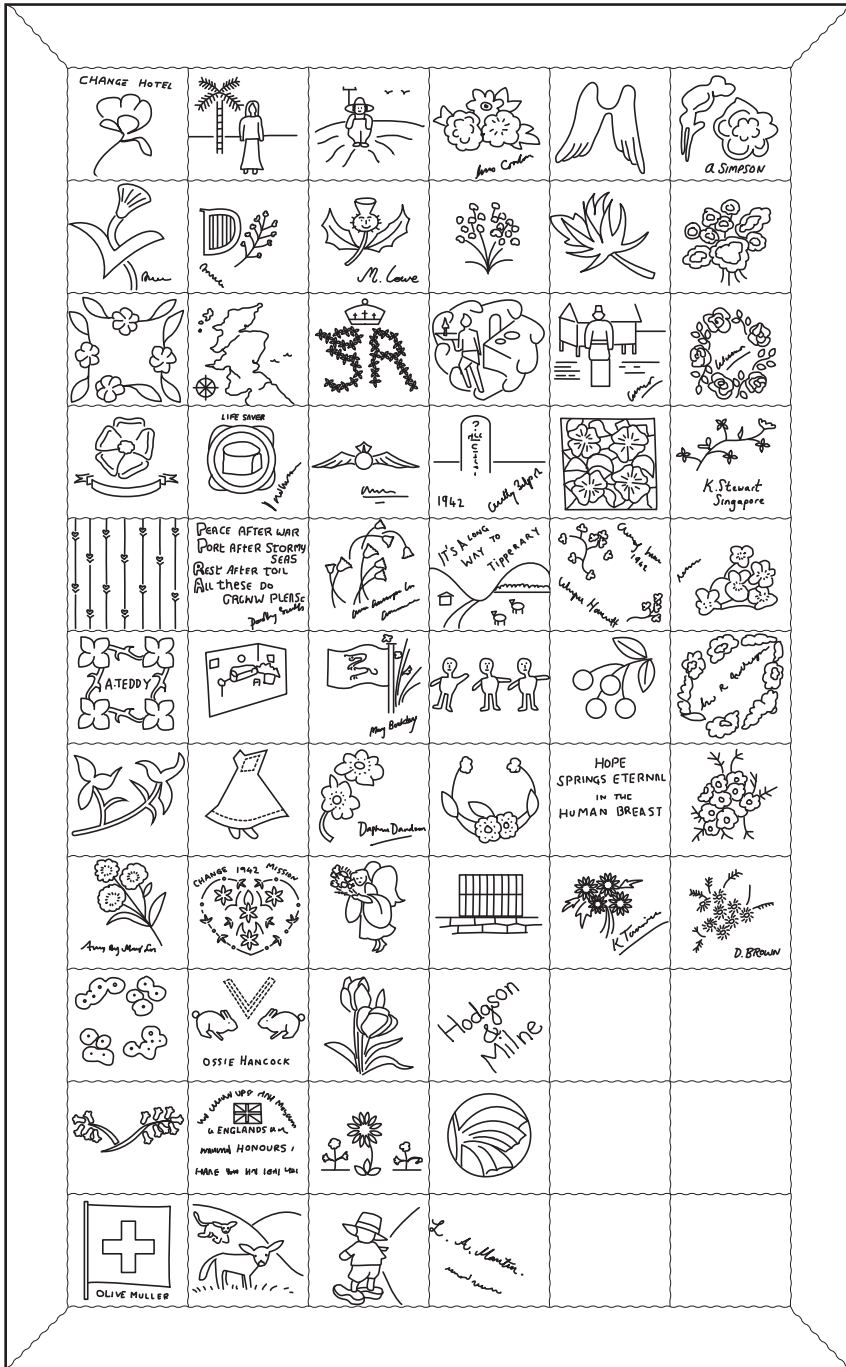


نظرات خود را در اینجا بنویسید ...

فعالیت ابتکاری – لحاف چان

این یک لحاف چانجی (چهل تکه) است که توسط زنان اسیر در طی جنگ جهانی دوم درست شده است. هر یک از زنان یک مربع را درست کردند که حاوی پیام‌هایی برای شوهرانشان بود.

تصویر لحاف زیر را رنگ آمیزی کنید. بعضی قسمت‌ها سفید گذاشته شده است تا شما پیام خودتان در مورد آنچه که برایتان مهم است را به آن اضافه کنید.



بازنگری‌ها:

این لحاف چگونه به زنانی که در دورانی پرتنش قرار داشتند کمک کرد؟ در روزهای پرتنش چه چیزی به شما کمک می‌کند؟ شما چگونه می‌توانید این فعالیت‌ها را در اختیار دیگران هم بگذارید؟ فواید باهم کار کردن چیست؟

www.changi.redcross.org.uk

ویروس کورونا: چگونگی رویکرد C.A.L.M.E.R به فشار عصبی و اضطراب

اکنون دورانی بی‌ثبات و پر استرس برای همگی ما است، اما راه‌های ساده‌ای برای
مهربان بودن با افکارمان وجود دارد.

رویکرد C.A.L.M.E.R. سَرواژه‌ای مفید است که توسط تیم روانشناسی و بهداشت
روان صلیب سرخ بریتانیا به وجود آمده است. هنگامی که شما یا فردی که می‌شناسید
در خصوص وضعیت حاضر احساس اضطراب یا درماندگی می‌کنید، به کارگیری این
رویکرد شما را قادر می‌سازد انجام چند اقدام بهداشتی را به آسانی به خاطر داشته باشید.

CALMER

مخفف کلمات زیر است:

Consider (در نظر بگیرید) خطرات بالقوه‌ای که برای خودتان و نیازها و
آرزوهای خاص مردم دیگر وجود دارد را در نظر بگیرید.

Acknowledge (اذعان کنید) اذعان کنید که مردم دارای پیشینه‌ها و تجارب
گوناگونی هستند؛ به این تنوع احترام بگذارید

Listen (گوش فرا دهید) با حالت همدلی [به دیگران] گوش فرا دهید

Manage (مدیریت کنید) وضعیت را با تشویق به عزت نفس، احترام و حفظ
حریم خصوصی مدیریت کنید

Enable (میسر سازید) با فراهم نمودن اطلاعات مربوط و تسهیل در انتخاب
گزینه‌ها، تصمیمگیری را میسر سازید.

Resource (تأمین کنید) با مشخص کردن میزان پشتیبانی‌های بعدی و به یاد
داشتن نیازهای شخصی تان، [خود را] تأمین کنید

راجع به کاری که قرار است به زودی انجام دهید فکر کنید.
اقدام در چارچوب C.A.L.M.E.R چگونه به شما کمک
می‌کند که در باره انجام موفقیت‌آمیز آن اعتماد به نفس
بیشتری داشته باشید؟ این موضوع را بنویسید و دوباره آن را
مرور کنید تا دائماً به خودتان یادآوری کنید این روش چگونه
می‌تواند به شما کمک کند وضعیت را به خوبی مدیریت کنید.

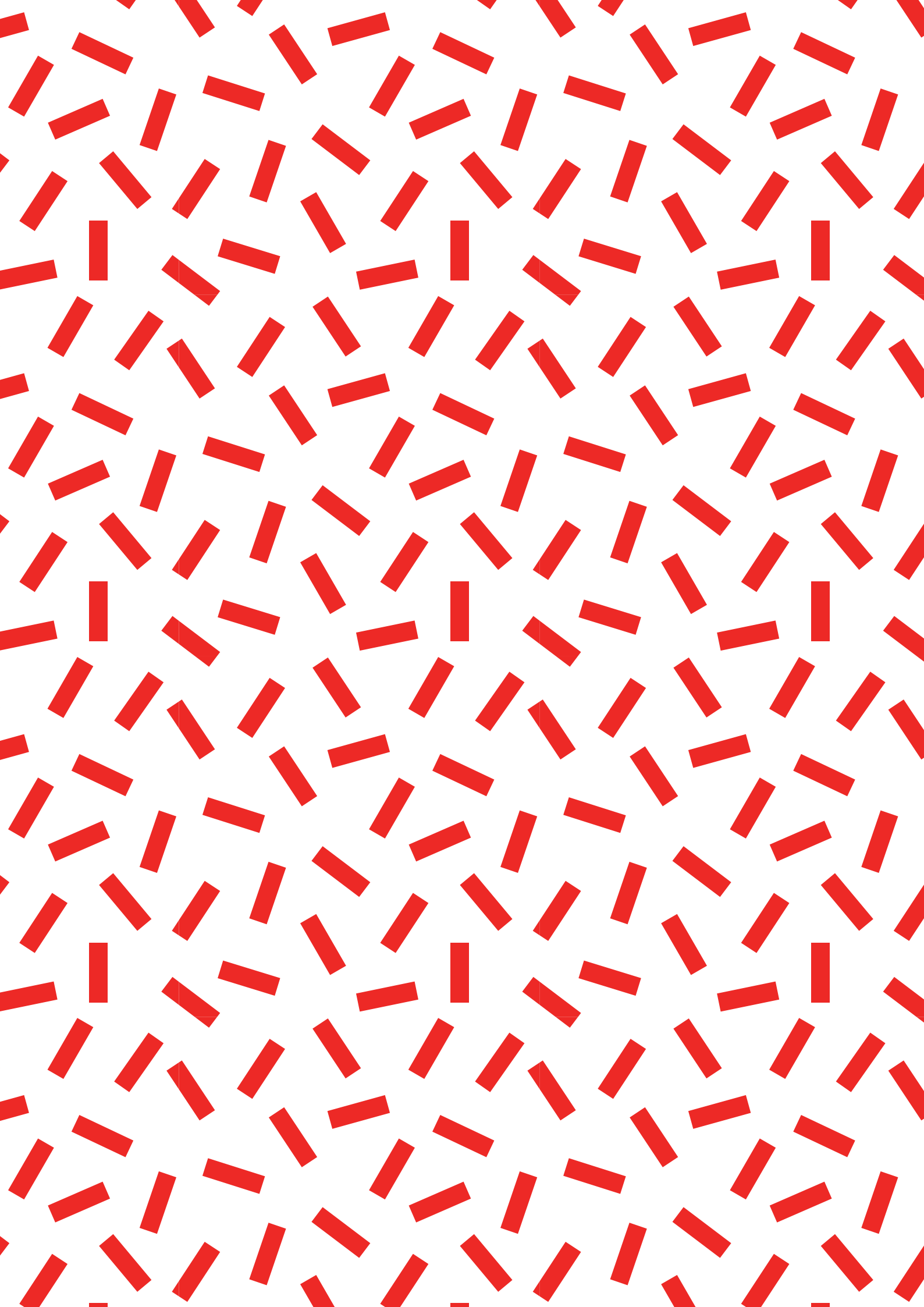
جدول واژه یابی

تمام واژه‌های زیر مربوط به مطالب گفته شده در این مجموعه یا مربوط به اموری است که صلیب سرخ بریتانیا در ارتباط با آنها کمک می‌کند. ببینید آیا می‌توانید آنها را در این جدول واژه یابی پیدا کنید - و اینکه در کدام بخش از این مجموعه یا از طریق تماس با صلیب سرخ بریتانیا شما می‌توانید در باره آنها بیشتر بیاموزید.

F	T	S	S	U	P	P	O	R	T	G
I	E	N	U	I	O	N	T	L	D	N
R	E	D	C	R	O	S	S	Y	G	I
S	M	R	T	E	D	T	T	C	N	E
T	D	O	Z	D	I	I	G	O	I	B
A	O	R	B	L	L	U	M	N	N	L
I	O	C	I	I	W	Q	H	N	I	L
D	F	B	B	B	L	H	G	E	A	E
F	L	O	O	D	S	O	X	C	R	W
A	M	I	G	N	A	H	C	T	T	P
E	C	N	E	I	L	I	S	E	R	R

- Birds** (پرنندگان)
- Changi** (چانجی)
- Connect** (ارتباط)
- First Aid** (کمک‌های اولیه)
- Floods** (سیل)
- Food** (غذا)
- Mobility** (تحرک)
- Red Cross** (صلیب سرخ)
- Resilience** (بهبودپذیری)
- Support** (پشتیبانی)
- Training** (آموزش)

هنگامی که واژه یابی را به پایان رساندید، سه واژه در این جدول را انتخاب کنید که بیش از دیگر واژه‌ها برایتان جذاب است و سپس پنج روشی که می‌توانید در باره آنها بیشتر بیاموزید یا در انجام آنها سعی کنید را بنویسید. سپس در پایان هفته دوباره به آنها نگاه کنید و ببینید چه پیشرفت‌هایی به دست آورده‌اید.



با چه کسانی تماس بگیریم



خط تلفن پشتیبانی سازمان صلیب سرخ بریتانیا به بیش از ۲۰۰ زبان برای افرادی که تنها یا نگران هستند و یا دسترسی به غذا یا دارو در بریتانیا برایشان دشوار است، پشتیبانی فراهم می‌کند.

با شماره تلفن رایگان ما برای دریافت راهنمایی در مورد خدمات پشتیبانی صلیب سرخ بریتانیا از جمله در ناحیه خودتان، تماس بگیرید

یا فقط برای گفتگو با ما تماس بگیرید

این خط تلفن هر روز از ۱۰:۰۰ صبح تا ۶:۰۰ بعد از ظهر آماده پاسخگویی است - تماس با آن رایگان و گفتگوها محرمانه است.

امروز با یکی از داوطلب‌های مهربان صحبت کنید

موارد زیر برخی از زمینه‌هایی است که می‌توانیم در آنها به شما کمک کنیم

- تنهایی
- حمایت در خانه
- مشکلات مالی
- قرض کردن صندلی چرخدار

برای فعالیت‌ها و اطلاعات بیشتر در جهت کمک به بالا بردن اعتماد به نفس، مهارت‌های مربوط به برآمدن از پس مشکلات، و بهبود سلامت و نشاط‌تان، از لینک زیر بازدید فرمایید: [redcross.org.uk/wellbeing-support](https://www.redcross.org.uk/wellbeing-support)

کارگاه‌هایی* در مورد سلامت و شادابی به طور رایگان و به صورت دیجیتال، تلفنی و حضوری تشکیل می‌شوند که برای شما فرصتی برای برقرار کردن ارتباط با دیگران و آموختن مهارت‌های جدید فراهم می‌آورند. لطفاً از طریق ایمیل زیر و یا گفتگوی تلفنی با اعضاء تیم ما با مشخصات زیر، با ما تماس بگیرید:

redcrosseducation@redcross.org.uk

۰۳۴۴ ۴۱۲ ۲۷۳۴

شما همچنین می‌توانید در باره جلسات حضوری و رایگان آموزش کمک‌های اولیه صلیب سرخ بریتانیا، از اعضای تیم ما سؤال کنید.

برای حضور در دوره‌های آموزشی صلیب سرخ، لطفاً با تلفن ۸۰۰ ۸۷۱ ۰۳۴۴ تماس بگیرید

برای نگرانی‌های پزشکی روزمره **با شماره ۱۱۱ ان.اچ.اس** (بهداری کشور) تماس بگیرید برای فوریت‌ها (موارد اورژانس) **با شماره ۹۹۹ تماس بگیرید.**

*کارگاه‌های سلامت و شادابی ما در حال حاضر فقط به زبان انگلیسی برگزار می‌شوند.

قدرت
مهربانی