

SANTE MANTAL

ENTWODIKSYON NAN TEKNIK ADAPTASYON PÈSONÈL YO

Nou itilize teknik adaptasyon pèsonèl yo pou ede nou jere santiman nou ak reyaksyon nou fas ak sitiyasyon, evènman ki bay estrès yo, ak kondisyon difisil yo. Lè nou byen itilize yo, sa kapab amelyore byennèt mantal ak emosyonèl nou.



KALITE TEKNIK ADAPTASYON PÈSONÈL YO

1) Adaptasyon Aktif



Ou konprann sa k ap pase a epi ou fè yon bagay pou w redui efè evènman ki bay estrès la. Se fòm adaptasyon pèsonèl sa a ki pi bon.

Egzanp:

- Egzèsis respirasyon oswa teknik ankraj yo
- Konte lan soti sou 10 rive nan 0
- Aktivite fizik

2) Adaptasyon nan Evite



Ou konsantre lespri w sou yon lòt aktivite pou repòte, inyore, oswa evite sitiyasyon an oswa pwoblèm nan. Ou kapab itilize teknik sa yo adapte w akoutèm men yo pa rekòmande w itilize yo alontèm.

Egzanp:

- Pran distans ak pwoblèm nan
- Koute mizik ou pi renmen an
- Fè aktivite refleksyon, tankou rezoud yon kastèt chinwa oswa mo kwaze

3) Adaptasyon Negatif
(Ki pa adapte)

Ou reyaji fas ak evènman ki bay estrès la nan yon manyè ki nuizib pou sante w ak sante lòt moun. Mòd adaptasyon sa a pa bon epi li kapab agrave sitiyasyon an.

Egzanp:

- Aji yon fason pou fè tèt ou mal (pa egzanp, blese tèt ou)
- Konsomasyon sibstans
- Manje bagay ki pa bon pou lasante
- Izòlman sosyal
- Konpòtman agresif

Enfòmasyon sa yo soti nan resous sa yo: [Children's Hospital Colorado](#), [UCLA](#), & [GoodTherapy](#).

Pou w jwenn plis enfòmasyon sou estrateji adaptasyon pèsonèl yo, ale sou sitwèb Sant Resous nou genyen pou Timoun ki Pa Gen Moun Akonpaye yo a, ki se: ucresourcecenter.org.

SANTE MANTAL

ESEYE TEKNIK ADAPTASYON PÈSONÈL SA YO

Chak moun diferan, se sa ki fè gen kèk teknik ki ka mache pou ou pandan gen lòt ki ka pa mache. Nou konseye w eseye plizyè teknik epi chwazi sa ki pi bon pou ou a.



1. Fè egzèsis respirasyon yo
2. Itilize mo ki pozitif epi ki ba w ankourajman
3. Fè egzèsis ankraj yo
4. Manje yon bagay ou renmen, tankou yon sirèt oswa yon bagay ki gou
5. Pale ak yon moun ou fè konfyans
6. Ale fè yon pwomennen
7. Penn oswa desinen yon bagay ou renmen oswa nenpòt lòt bagay



8. Aprann yon bagay nèf
9. Ekri yon bagay, pa egzanp, dekri jan w santi w
10. Li yon bagay ou renmen
11. Itilize teknik pou detann misk ou tika pa tika
12. Itilize teknik eskanè kò a
13. Fè egzèsis meditasyon yo
14. Jwe yon jwèt ou renmen
15. Fè egzèsis fizik oswa eseye yon nouvo espò



Pou w jwenn plis enfòmasyon sou estrateji adaptasyon pèsonèl yo, ale sou sitwèb Sant Resous nou genyen pou Timoun ki Pa Gen Moun Akonpaye yo a, ki se: ucresourcecenter.org.