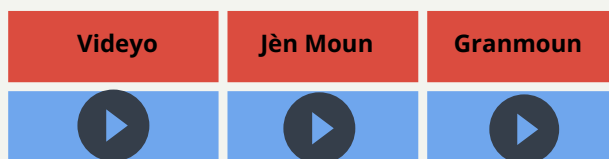


SANTE MANTAL

AKSYON OPOZE

Aksyon opoze a se yon kalite teknik adaptasyon pèsònèl ki konsantre sou ajì yon fason ki kontrè ak sa santiman oswa emosyon w mande w fè. Ou kapab itilize teknik sa a lè santiman w twò fò oswa yo dire twò lontan pa rapò ak sa k ap pase w toutbonvire a. Li kapab itil ou tou lè lefètke ou ajì nan tèt cho, sa pa itil ou anyen epi li pa bay bon rezilta.



Teknik aksyon opoze a mande pratik ak devouman pou rive fè li san pwoblèm. Gade videyo agoch yo sou teknik aksyon opoze a.

EGZANP AKSYON OPOZE:

Emosyon	Aksyon Emosyonèl nan Tèt Cho	Aksyon Opoze
Laperèz	Kouri, evite, oswa kanpe sou plas	Apwoche oswa fè fas kare
Koulè/Agresyon	Atake oswa pete kòlè	Evite avèk jantiyès
Tristès	Retire kò oswa izole	Fè aktivite oswa frekante lòt moun
Wontè	Kache oswa evite	Pale ak yon moun
Fristasyon	Abandone	Kontinye eseye
Trayizon	Blese oswa chèche revanj	Padone

ENSTRIKSYON POU AKSYON OPOZE

- Idantifye emosyon ou vle chanje a epi ba l yon non.
- Bat pou reyaksyon w apwopriye pou sitiyasyon an. Itilize chema a pou w evalye emosyon w.
- Idantifye epi dekri aksyon w fè nan tèt cho yo.
- Mande tèt ou: Èske m ap ajì nan bon mannyè a? Si emosyon w pa apwopriye pou sitiyasyon an, pase nan pwochen etap la.
- Idantifye aksyon opoze yo parapò ak aksyon w fè nan tèt cho yo. Ajì toutafè diferan pa rapò ak aksyon w fè nan tèt cho yo.
- Refè aksyon opoze a jiskaske emosyon w chanje.

Entansite - Dire - Avantaj Emosyon yo



Apwopriye- Akseptab- Pa Apwopriye

Enfòmasyon sa yo soti nan [University of Oregon University Health Services](https://www.oregonhealthservices.org/).

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