

帮助处于危机中的患者/运动员

有时,心理问题发展的迹象可能很难被注意到。为了帮助运动训练者确定何时解决日益增长的问题并采取行动,NATA ATs护理委员会制定了这些颜色编码指南。

如果某人对自己或他人构成威胁,请立即拨打110/119/120。

提高警惕性

- 运动和/或学术表现下降
- 表现出破坏性和令人不安的行为
- 在外表、行为或体重上有显著变化的
- 在家里、上课或工作上有问题
- 悲伤、焦虑或经历戏剧性的情绪变化
- 酗酒或吸毒
- 在社交上孤立自己
- 经常生气或容易沮丧
- 与健康问题作斗争
- 旷课
- 容貌衰退

如果你注意到情绪行为:
接近该人并鼓励进行心理健康评估

越来越多的关注

- 在谈话、电子邮件、信件、社交媒体帖子或报纸上发表令人不安的评论
- 表现出偏执或怀疑
- 发表不合理或不符合实际的言论
- 提及(甚至开玩笑地)自杀或死亡
- 欺负或被欺负
- 外观严重衰退

如果你注意到奇怪或非理性的行为:
与个人和直接下属讨论对心理健康评估的关注和需求

采取行动

- 打人、踢人或推人;持有有意图或威胁伤害他人的武器
- 投掷物品故意伤害他人
- 对他人造成伤害的强烈意图
- 企图自杀
- 性虐待
- 在安全受到威胁的情况下承担极端风险

如果你注意到攻击性行为:
通知直接下属。在紧急情况下,启动你的紧急行动计划和/或学校紧急心理健康计划。当你和一个有身体威胁的人打交道时,你和其他人的安全是第一位的。

转拨电话号码 · 紧急呼叫110/119/120

· 大学/城市警察 _____

· 中学心理咨询服务 _____

· 大学卫生服务 _____

· 大学心理咨询服务 _____

· 县精神治疗中心 _____