

Kozala Na Bizaleli Ya Malamu Elimboli Nini?

Mpasi oyo euti na likambo moko ya mpasi ekoki kobebisa kimya na yo, mpe ekoki kosala ete omiyoka ete ozali na libateli te mpe ozali na likama na mokili oyo etondi na likama. Okoki kolemba nzoto, koyoka mawa makasi, to kozala na mokakatano ya kotya makanisi esika moko, kolala to kopekisa nkanda na yo. Nyonso wana ezali biyano ya malamu na makambo ya mabe.

Ezali mabe te kobanga ntango likambo moko ya mpasi ekómeli yo to mpe nsima ya likambo yango. Kobanga ezali moko na makambo oyo nzoto esalaka mpo na komibatela na likama, oyo esalisaka biso tókima yango to tósala eloko moko mpo na komibatela na yango. Bato bakoki kokutana na makambo ndenge na ndenge nsima ya konyokwama, na ndakisa:

Komitungisa, mawa, to nkanda

Mpasi ya kotya makanisi esika moko mpe ya kolala

Kokanisa ntango nyonso makambo oyo eleká

BIYANO YA NZOTO NA LIKAMBO YA MPASI:

Mpasi na motó • Mpasi na libumu / mikakatano ya libumu • Mpasi ya kolala / kolala malamu te • Motema oyo ezali kobeta mbangumbangu & kosuba mingi • Kozala na nkanda makasi / kobangisama noki



(988 NIMERO YA KOMIBOMA TO KOZALA NA LIKAMBO 24/7 KOBENGA, TEXTO, KOSOLOLA NA MAKOMI)

NIMERO YA KOLUKA LISUNGI: 1-866-771-9276

Ligne na biso ya lisungi ya telephone ya baninga na baninga ya bokolongono bwa makanisi 24/7 mpo na mikóló ya mibu 18 mpe koleka epesaka masolo ya ofele ya boyokani na monganga ya baninga oyo azwi formasyo oyo azali na mayele na bozongisi bokolongono ya makanisi.

NIMERO YA TEXTO MPONA LISALISI 207-515-8398

Ezali na NAMI Maine mikolo nyonso kobanda na 12h tii na 10h mpo na bilenge ya mbula 13 tii 24.

[NAMIMaine.org](https://www.namimaine.org)



(800) 464-5767
info@namimaine.org

KOSANGANA NA BISO
[@NAMIMaine](https://www.instagram.com/NAMIMaine)



 **NAMI** | **Maine**
National Alliance on Mental Illness

ELIKYA MPE KOLONGA
MIKAKATANO
NSIMA YA LIKAMBO
MOKO YA MPASI

Biloko ya ntina &

Lisungi





BÓZALA NA BOLIMBO

Lolenge ya malamau ya kobundisa mitungisi ekoki kosalisa na kokitisa mitungisi mpe kobakisa bolamau. **Talá mwa makambo oyo okoki kosala mpo na kosalisa:**

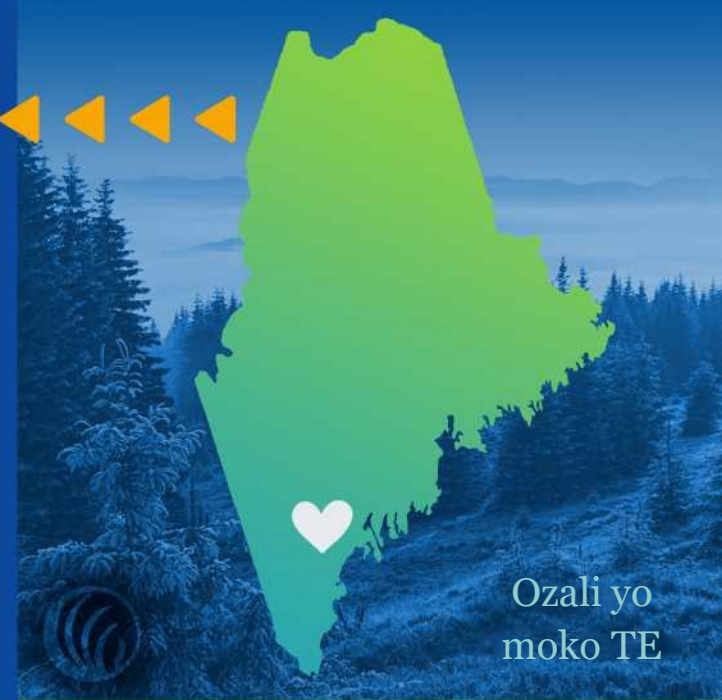
- Komela masanga te to komela bangi te
- Kolekisa ntango elongo na baninga mpe bandeko oyo bakoki kosalisa yo
- Meká kosala makambo lokola kolya, kosala ngalasisi, mpe kolala
- Kozala na momeseno ya kotya makanisi nyonso na makambo oyo ozali koyekola
- Mityelá mikano oyo okokoka kokokisa mpe tyá makanisi na makambo oyo okoki kosala

BATOLI YA LISALISI

1: Kofandisa Media: Atako bato mosusu oyo banyokwamaki na likambo moko ya nsomo to oyo bamonaki yango na miso bakoki kozongela makanisi ya malamau soki bataleli bansango oyo bapanzi-nsango bapesaka mpo na likambo yango to soki bamoni ndenge oyo moto yango azali kobika, bato mosusu bamonaka ete makambo yango ebakiselaka bango mpasi Na nsuka, tyá ndelo ya kotala televizyo te liboso ya kolala

2: Ndimá Mayoki na Yo: Mindimisa komiyoka. Bamposa na yo ya motema ezali na ntina mpo na kobika. Zalá na boboto mpe na limemya mpo na mayoki mpe mayoki ya basusu ata soki ozali koyeba yango te. Lisusu, komilelalela te mpo na ndenge ozali komiyoka to ndenge ozali kosala. Salá makambo oyo ekopesa yo esengo mpe ekosala ete omiyoka malamau.

3: Luká Koyeba Makoki na Yo ya Komisalisa: Mbala mingi, mpo na kolónka mitungisi oyo euti na mpasi, esengaka kosala likambo moko. Kosala makambo ya malamau ekoki kosalisa yo olongola kobanga, kozanga elikya, mpe kozanga elikya, mpe ata mwa makambo ya mikemike ekoki kosalisa mingi. Pesá ntango na yo, pesá makila na yo, pesá mbongo na ebongiseli moko oyo olingaka mingi, to lendisá bato mosusu. Soki ozali komona ete komipesa na mosala ya bolingo malamau ezali kosenga yo makambo mingi, kobosana te ete kosalisa bato mpe kozala na boboto epai na bango ekoki kokitisa mitungisi na yo mpe kokitisa mayoki na yo ya kozanga lisalisi.



Ozali yo moko TE

4: Tókende: Ekoki kozala likambo ya nsuka oyo olingi kosala ntango okutani na mpasi makasi, kasi kosala ngalasisi ekoki kosilisa adrenaline mpe kobimisa endorphines oyo esalaka ete omiyoka malamau mpo na kobakisa esengo na yo. Tyá likebi na nzoto na yo mpe na ndenge oyo ezali koyoka ntango ozali kotambola Na ndakisa, yoká ndenge makolo na yo ezali kobeta na mabele, ndenge ozali kopema, to ndenge mopepe ezali kobeta na loposo na yo.

5: Tóluka lisalisi: Okoki kozwa libandisi soki ozali na boyokani malamau na bato oyo otyelaka motema Sololá mpe salá makambo oyo ezali "mpenza" elongo na baninga mpe bandeko na yo, makambo oyo ezali na boyokani te na likambo oyo ebimiselaki yo mpasi.

Talá makambo mosusu @
NAMIMaine.org

