

个人安全计划（须由青少年填写）

让环境更安全：消除接触渠道 例如：锁好药物	1. _____ 2. _____ 3. _____
警告标志和漏洞 例如：没做完我的工作	1. _____ 2. _____ 3. _____
我自己可以用来分散注意力的事 例如：听最喜欢乐队的歌	1. _____ 2. _____ 3. _____
可以帮助我分散注意力的人 例如：我的兄弟	1. _____ 2. _____ 3. _____
我可以寻求帮助的成年人 例如：我的父母、我的邻居	1. _____ 2. _____ 3. _____
我所期待的未来目标和事	1. _____ 2. _____ 3. _____

我可以寻求帮助专业人士：

我的治疗师：_____ 电话：_____

我的提供商：_____ 电话：_____

我的精神科医师：_____ 电话：_____

如果我的健康护理提供商没空，且我发现自己正在准备自杀，我应该拨叫

_____ (个人/机构) _____ (号码) 寻求紧急帮助。

如果我感到我无法控制我的自杀行为，我会前往最近的应急部门或致电 911。

24-小时危机热线

- 危机短信热线发送短信：HOME 至 741-741
- 国家防自杀热线电话：1-800-273-TALK (8255)
- 国家希望热线网络电话：1-800-SUICIDE (784-2433)

本地急救室或致电 911