

## خطة العمل ذات الصلة بالاكنتاب

**جهات الاتصال الضرورية الخاصة بي:** أولياء الأمور، مقدمو الرعاية الصحية، مقدمو الرعاية الصحية الأولية، المعالج، الجار، المعلم، الصديق!



سجل كل شيء في الهاتف الخاصة بك الآن! التقط صورة لهذه الخطة!

عنوان البريد الإلكتروني	الوقت المتاح للاتصال أثناء المساء	الوقت المتاح للاتصال أثناء النهار	جهات الاتصال
			الاسم:
			الاسم:
			الاسم:
			مقدم الرعاية الصحية الأولية (PCP):
			المعالج:
			الاتصال في حالة الطوارئ:

شريان الحياة الدولي لمنع الانتحار: **1-800-273-TALK** (باللغة الإسبانية: **1-888-628-9454**)  
خط الأزمة: أرسل رسالة نصية بها كلمة "HOME" (منزل) إلى رقم **741-741**



## طريقة استخدام هذه الخطة:

<b>استمر في الخطة الحالية</b> <b>إبدأ</b>	<p><b>الجزء الأخضر: أعراض الاكنتاب تحت السيطرة</b></p> <p>تشعر أنك تتمتع بحالة جيدة، وتؤدي عملك بشكل جيد في المدرسة والعمل، وتستمتع بالعلاقات داخل المنزل ومع الزملاء.</p> <p>الأهداف الشخصية:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>_____</li> <li>_____</li> </ol>
<b>تنبه</b> <b>المتابعة وإعادة التقييم</b>	<p><b>المنطقة الصفراء: أعراض الاكنتاب ليست ضمن تخفيف حالة المرض</b></p> <p>أنت لا تشعر بذلك، وتعاني على الأقل من 3 أعراض مما يلي، ولا تؤدي نفسك، أو تتمنى لو كنت ميتاً، أو تفكر في قتل نفسك أو تخطط لذلك:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الأرق</li> <li>• مستوى الطاقة منعدم (الإرهاق)</li> <li>• الشعور البيئي أو المضطرب</li> <li>• انخفاض الاهتمام أو المرح</li> <li>• انعدام التركيز</li> <li>• تكرار تحسن الأعراض في السابق</li> <li>• الشعور بالذنب أو عدم القيمة</li> <li>• تغير الشهية</li> <li>• حدث لمحفز جديد يسبب حالة الضيق</li> </ul>
<b>احصل على المساعدة فوراً</b> <b>خطر</b>	<p><b>منطقة خطر: خطر</b></p> <p>لقد أصبت بالفعل بأكثر من 3 أعراض من الأعراض الواردة أعلاه و/ أو تفكر في الانتحار الآن: أتمنى لو كنت ميتاً، وتشعر بأن الأسرة ستكون أفضل حالاً، وتخطط لمحاولة انتحار، وكنت تحاول الانتحار في السابق.</p>

## ما الإجراء المتبع؟

- استمر في الخطة الحالية: العلاج النفسي؟ زيارات مقدم الرعاية الصحية الأولية؟ الأدوية؟
- الرعاية الذاتية: هل هذه الأمور تحتاج إلى مزيد من التركيز؟
  - النوم
  - النظام الغذائي
  - ممارسة الرياضة
  - المتعة
- مواصلة التقدم في تحقيق هدفين

## ما الإجراء المتبع؟

المتابعة (مع ولي الأمر أو المعالج أو مقدم الرعاية الأولية أو جهة الاتصال في حالة الطوارئ أو مستشار المدرسة أو الخط الساخن) وقل لهم: **أحتاج إلى المساعدة!** اقترب من شخص يقدم لك الدعم، ونفذ معه الخطوات التالية مع فريق الرعاية الخاص بك.

## ما الإجراء المتبع؟

احصل على المساعدة فوراً: أنت محبوب من الآخرين! اتصل بجهات الاتصال الواردة أعلاه فوراً! احتفظ بأرقام الخط الساخن والمكالمات النصية الخاصة بك في الهاتف الخاص بك!