

خطة سلامة الأفراد (على الشباب استكمالها)

1. 2. 3.	اجعل البيئة المحيطة آمنة: منع إمكانية الوصول على سبيل المثال: حفظ الأدوية في مكان آمن
1. 2. 3.	علامات التحذير والحواجز في الطرق مثل: عدم إتمام الواجبات المنزلية
1. 2. 3.	أمر يمكنني تنفيذها بمفردي لتشتيت الانتباه مثل: الاستماع إلى الفرقة الموسيقية المفضلة لي
1. 2. 3.	الأشخاص الذين يمكنهم تقديم المساعدة لي في تشتيت الانتباه مثل: أخي
1. 2. 3.	يمكنني طلب المساعدة من البالغين مثل: ولي أمري، جاري
1. 2. 3.	الأهداف والأمور التي أتطلع إليها في المستقبل

المتخصصون الذين يمكنني طلب المساعدة منهم:

المعالج الخاص بي: _____ الهاتف: _____

مقدم الرعاية الصحية الخاص بي: _____ الهاتف: _____

الطبيب النفسي الخاص بي: _____ الهاتف: _____

إذا لم يكن مقدم الرعاية الصحية الخاص بي متوفرًا ووجدت نفسي أتجهز للانتحار، فسوف أتصل بـ _____ (شخص/ وكالة) على _____ (رقم) لتقديم المساعدة في الحالات الطارئة.

في حالة الشعور بأنه لا يمكنني التحكم في سلوك الانتحار لدي، فسوف أتوجه إلى أقرب قسم للطوارئ أو اتصل برقم 911.

24- الخطوط الساخنة للأزمات على مدار الساعة

أرسل رسالة نصية بها كلمة: HOME (منزل) إلى رقم 741-741
الهاتف: (8255) 1-800-273-TALK
الهاتف: (784-2433) 1-800-SUICIDE

- خط الأزمات النصي
- الخط الساخن الدولي لمنع الانتحار
- شبكة Hopeline الوطنية

غرفة الطوارئ المحلية أو الاتصال برقم 911