

KẾ HOẠCH AN TOÀN CÁ NHÂN (dành cho thanh thiếu niên điền vào)

<p>Làm cho môi trường an toàn: loại bỏ khả năng tiếp cận ví dụ: khóa các loại thuốc men</p>	<p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p>
<p>Dấu hiệu cảnh báo và đặc điểm dễ bị tổn thương ví dụ: không hoàn thành bài tập về nhà</p>	<p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p>
<p>Những điều tôi có thể tự làm để không nghĩ quẩn ví dụ: lắng nghe ban nhạc yêu thích</p>	<p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p>
<p>Những người có thể giúp tôi không nghĩ quẩn ví dụ: anh trai tôi</p>	<p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p>
<p>Những người lớn tôi có thể yêu cầu giúp đỡ ví dụ: bố mẹ tôi, hàng xóm của tôi</p>	<p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p>
<p>Các mục tiêu trong tương lai và những điều tôi mong muốn</p>	<p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p>

Các chuyên gia tôi có thể yêu cầu giúp đỡ:

Chuyên gia trị liệu của tôi: _____ Điện thoại: _____

Nhà cung cấp của tôi: _____ Điện thoại: _____

Bác sĩ tâm thần của tôi: _____ Điện thoại: _____

Nếu không có nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe và tôi thấy mình chuẩn bị tự tử, tôi sẽ gọi

_____ (người/đại lý) theo số _____ (số điện thoại) để được giúp đỡ khẩn cấp.

Nếu tôi cảm thấy không thể kiểm soát được hành vi tự sát của mình, tôi sẽ đến phòng cấp cứu gần nhất hoặc gọi 911.

24-Hour Crisis Hotlines (Đường Dây Nóng Khủng Hoảng 24 Giờ)

- Đường Dây Nhắn Tin về Khủng Hoảng **Nhắn tin:** HOME đến số 741-741
- Đường Dây Nóng Phòng Ngừa Tự Tử Quốc Gia **Điện thoại:** 1-800-273-TALK (8255)
- Mạng Lưới Đường Dây Hy Vọng Quốc Gia **Điện thoại:** 1-800-SUICIDE (784-2433)

Phòng Cấp Cứu địa phương hoặc gọi 911