



جهات الاتصال المهمة الخاصة بي: الأباء، مقدمو الرعاية، مقدم الرعاية الأولية، المعالج، الجار، المعلم، الصديق
ضع كل شيء في هاتفك الآن التقط صورة لهذه الخطة

عنوان البريد الإلكتروني	الهاتف المسائي	الهاتف النهاري	جهات الاتصال
			الاسم:
			الاسم:
			الاسم:
			مقدم الرعاية الأولية:
			المعالج:
			جهة الاتصال في حالة الطوارئ:



اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى الرقم 988: في حالات الانتحار والأزمات: أرسل الرسالة النصية "HOME" إلى الرقم 741-741: خط الرسائل للأزمات

كيفية استخدام هذه الخطة:

<p>مواصلة الخطة الحالية قديماً</p>	<p>المنطقة الخضراء: أعراض الاكتئاب تحت السيطرة أنت تشعر بحالة جيدة، وتعمل بشكل جيد في المدرسة والعمل، وتستمتع بالعلاقات في المنزل ومع أقرانك.</p> <p>الأهداف الشخصية:</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p>	<p>ما يجب القيام به؟</p> <ul style="list-style-type: none"> مواصلة الخطة الحالية: العلاج؟ زيارات مقدم الرعاية الأولية؟ الدواء؟ الرعاية الذاتية: هل تحتاج هذه المناطق إلى مزيد من التركيز؟ النوم - المرح النظام الغذائي - الأنشطة التمرين مواصلة التقدم على هدفين
<p>تحذير</p> <p>التواصل وإعادة التقييم</p>	<p>المنطقة الصفراء: أعراض الاكتئاب ليست في حالة سكون أنت لا تشعر بحالة جيدة، وتعاني من 3 مما يلي على الأقل؛ ولا تؤدي نفسك، ولا تمنى الموت، ولا تفكر أو تخطط لقتل نفسك:</p> <ul style="list-style-type: none"> عدم النوم مستوى الطاقة منخفض (تعب) الشعور البطيء أو المضطرب قلة الاهتمام أو المتعة انخفاض التركيز عودة الأعراض التي تحسنت في السابق الإحساس بالذنب أو عدم القيمة تغييرات في الشهية حدث مثير جديد يسبب الضيق 	<p>ما يجب القيام به؟</p> <p>تواصل (مع أحد الوالدين أو المعالج أو مقدم الرعاية الأولية أو جهة اتصال الطوارئ أو مستشار المدرسة أو الخط الساخن) وقل: أنا بحاجة إلى مساعدة! اقترب من أحد الأشخاص الذين يقدمون لك الدعم، وخططوا معاً للخطوات التالية مع فريق الرعاية الخاص بك.</p>
<p>اطلب المساعدة على الفور في حالات الخطر</p>	<p>المنطقة الحمراء: في حالات الخطر</p> <p>أنت تعاني بالفعل من أكثر من 3 من الأعراض المذكورة أعلاه و/أو تفكر في الانتحار الآن: تمنى الموت، الشعور بأن العائلة ستكون أفضل حالاً، التخطيط لمحاولة انتحار، محاولة انتحار سابقة.</p>	<p>ما يجب القيام به؟</p> <p>اطلب المساعدة على الفور: هناك من يجبك ويهتم لأمرك! اتصل بجهات الاتصال المذكورة أعلاه على الفور! تذكر الحفاظ على وجود أرقام الخط الساخن للمكالمات والرسائل النصية في هاتفك!</p>