我的安全计划
工作表

当您感觉被精神压倒的时候，或者有结束生命的想法，一个安全计划可以保住您的安全。这个计划可以帮助您更加了解自己，也能帮助您保护自己。您可以考虑跟家人和朋友分享这个计划，这样他们也能支持和帮助您。如果您的需求或触发因素发生变化，请修改您的安全计划。

生存的理由

我为谁而活？ (父母，家人，朋友，宠物...)	
我为什么而活？ (未来的梦想，爱好，目标...)	

警告信号

哪些警告信号表明您可能会面临危机？ 可能包括您的思想，情绪，行为和情况。这些警告信号可以帮助你意识到什么时候去找帮助。	

应对技巧

有什么方法可以帮助您转移对危机的专注（自己应对，不联系别人的方式）？	

使用这些应对技巧可能会遇到哪些障碍？	

社会支持

如果您难以独自解决问题，您可以向哪些人寻求帮助？	名字	联系方式
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____

专业帮助

危机期间我可以联系谁？	
心理健康提供者	
当地紧急电话号码	
自杀预防生命线	如果您处于紧急危险中或需要紧急医疗救助，请拨打 9-1-1。如果您或您认识的人有自杀倾向，请致电或发送短信至 9-8-8。全天候 24 小时都能接到支持。