برنامه‌ی ایمنی من

کاربرگ

یک برنامه‌ی ایمنی می‌تواند به شما کمک کند تا در امان بمانید، اگر احساس می‌کنید تحت فشار هستید و افکاری درباره‌ی پایان دادن به زندگی‌تان دارید. ساختن چنین برنامه‌ای به شما کمک می‌کند تا خودتان را بهتر بشناسید و ایمن‌تر بمانید. می‌توانید این برنامه را با افراد نزدیک به خود در میان بگذارید تا بتوانند از شما حمایت کنند. اگر نیازها یا محرک‌های شما تغییر کردند، برنامه‌ی ایمنی‌تان را بازنگری کنید.

دلایل زندگی کردن

برای چه کسی زندگی می‌کنم؟ (مثال : والدین، خواهر و برادر، فرزندان، دوستان، حیوانات خانگی و غیره)	
برای چه چیزی زندگی می‌کنم؟ (مثال: رویاهای آینده، سرگرمی‌ها، اهداف و غیره)	

نشانه‌های هشداردهنده

چه نشانه‌های هشداردهنده‌ای وجود دارد که ممکن است یک بحران در حال شکل گرفتن باشد؟ این نشانه‌ها می‌توانند شامل خلق‌وخو، افکار، موقعیت‌ها یا رفتارهای شما باشند. این نشانه‌های هشداردهنده به شما کمک می‌کنند بدانید چه زمانی باید کمک بگیرید.	

مهارت‌های مقابله‌ای

چه کارهایی می‌توانید انجام دهید تا ذهن خود را از بحران دور کنید (به تنهایی، بدون تماس با کسی)؟	
چه موانعی ممکن است در استفاده از این مهارت‌های مقابله‌ای وجود داشته باشد؟	

حمایت اجتماعی

اگر در حل مشکل به تنهایی دچار مشکل هستید، چه کسانی هستند که می‌توانید از آن‌ها کمک بخواهید؟	نام / اطلاعات تماس _____ _____ _____ _____

کمک حرفه‌ای

در زمان بحران با چه کسی می‌توانم تماس بگیرم؟	
ارائه‌دهنده‌ی بهداشت روان من	
شماره‌های اضطراری محلی	

خطوط اضطراری پیشگیری از خودکشی	اگر در خطر فوری هستید یا به کمک پزشکی اورژانسی نیاز دارید، با ۹-۱-۱ تماس بگیرید. اگر شما یا کسی که می‌شناسید به خودکشی فکر می‌کند، با ۹-۸-۸ تماس بگیرید یا پیام بفرستید. پشتیبانی ۲۴ ساعت شبانه‌روز، ۷ روز هفته در دسترس است.