خطة
السلامة الشخصية

خطة السلامة يمكن أن تساعدك في الحفاظ على سلامتك إذا كنت تشعر بالإرهاق أو تراودك أفكار لإيذاء نفسك أو إنهاء حياتك. سيساعدك وضع خطة كهذه على فهم نفسك بشكل أفضل، مما يزيد من سلامتك. يمكنك مشاركة هذه الخطة مع المقربين منك ليتمكنوا من دعمك ومساعدتك وقت الحاجة. إذا تغيرت مشاعرك أوالأشياء التي تزعجك، فراجع خطة السلامة الخاصة بك وغيرها حسب الحاجة.

أسباب الاستمرار في الحياة

لأجل من أعيش؟ (مثال: الوالدين، الإخوة، الأبناء، الأصدقاء، الحيوانات الأليفة، إلخ)	
ما الذي أعيش من أجله؟ (مثال: الأحلام المستقبلية، الهوايات، الأهداف، إلخ.)	

علامات تحذيرية

ما هي العلامات التي تشير إلى أنك قد تكون على وشك الدخول في أزمة؟ قد تشمل هذه العلامات حالتك المزاجية، أو أفكارك، أو مواقفك، أو سلوكياتك. تساعدك هذه العلامات التحذيرية على معرفة الوقت المناسب لطلب المساعدة.	

مهارات التكيف

ما هي بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها للمساعدة في صرف انتباهك عن الأزمة (بمفردك، دون الاتصال بشخص ما)؟	

(ما هى العوائق التى قد تمنعك من استخدام هذه المهارات؟	

الدعم الاجتماعي

إذا كنت تواجه صعوبة فى التعامل مع مشكلتك بمفردك، فمن هم الأشخاص الذين يمكنك طلب المساعدة منهم؟	الاسم	معلومات التواصل
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____

الدعم المهني

من يمكنني الاتصال به أثناء الأزمة؟	
مقدم خدمات الصحة النفسية والعقلية الخاص بي	
أرقام الطوارئ المحلية	
أرقام تليفونات المساعدة لمنع الانتحار	إذا كنت فى خطرأو تحتاج إلى دعم طبى عاجل، فاتصل برقم الطوارئ 911. إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه يفكر في الانتحار، فاتصل أو أرسل رسالة نصية إلى رقم 988. الدعم متاح على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع.