ANG AKING PLANO SA KALIGTASAN
WORKSHEET

Ang plano sa kaligtasan ay makakatulong kung ikaw ay nahihirapan at nag-iisip na wakasan ang iyong buhay. Ang paggawa ng planong tulad nito ay makatutulong sa iyo na mas maunawaan ang iyong sarili upang panatilihin kang ligtas. Maaari mong isaalang-alang na ibahagi ang planong ito sa mga taong malapit sa iyo para masuportahan ka nila. Kung magbabago ang iyong mga pangangailangan o mitsa ng matinding emosyon, baguhin mo din ang iyong plano sa kaligtasan.

DAHILAN PARA MABUHAY

Para kanino ako nabubuhay? (hal. magulang, kapatid, anak, kaibigan, alagang hayop, atbp.)	
Para saan ako nabubuhay? (hal. mga pangarap sa hinaharap, libangan, layunin, atbp.)	

MGA PALATANDAAN NG BABALA

Ano ang mga senyales ng babala na maaaring magkaroon ng krisis? Maaaring kabilang dito ang iyong kalooban, iniisip, sitwasyon, o pag-uugali. Tinutulungan ka ng mga babalang ito na malaman kung kailan dapat humingi ng tulong.	

KAKAYAHAN SA HIRAP

Ano ang ilang bagay na maaari mong gawin upang makatulong na alisin ang iyong isip sa panahon ng krisis (mag-isa, nang hindi kailangang makipag-ugnayan sa iba)?	
Anong mga sagabal ang maaaring makahadlang sa paggamit ng iyong mga kakayahan sa oras ng krisis?	

SUPORTANG PANLIPUNAN

Kung ikaw ay nahihirapang harapin ang iyong problema nang mag-isa, sino ang ilang mga tao na maaari mong hingan ng tulong?	PANGALAN	NUMERO O IMPORMASYON
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____

TULONG MULA SA PROPESYONAL

Sino ang maaari kong kontakin sa panahon ng krisis?	
Propesyonal sa kalusugan ng pag-iisip	

Mga lokal na numero ng pang-emerhensiya o ospital	
Mga linya ng pag-iwas sa pagpapakamatay	Kung ikaw ay nasa agarang panganib o kailangan ng agarang medikal na suporta, tumawag sa 9-1-1. Kung ikaw o isang taong kilala mo ay nag-iisip tungkol sa pagpapakamatay, tumawag o mag-text sa 9-8-8. Mayroong suporta 24 na oras sa isang araw, pitong araw sa isang linggo.