ਮੇਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਦੀ

ਕਾਰਜ ਪਰਚੀ

ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝ ਸਕੋਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਸਕੋਗੇ । ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਣ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਜਾਂ ਟ੍ਰਿਗਰ ਬਦਲ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਲਾਗੂ ਕਰੋ।

ਰਹਿਣ ਦੇ ਕਾਰਨ

ਮੈਂ ਕਿਸ ਦੇ ਲਈ ਜੀ ਰਿਹਾ ਹਾਂ? (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ. ਮਾਪੇ, ਬੱਚੇ, ਭੈਣ-ਭਰਾ, ਦੋਸਤ, ਅਤੇ ਹੋਰ)	
ਮੈਂ ਕਿਸ ਕਰਕੇ ਜੀ ਰਿਹਾ ਹਾਂ? (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ. ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਸੁਪਨੇ, ਸ਼ੌਕ, ਟੀਚੇ ਆਦਿ)	

ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ

ਕਿਹੜੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਸੰਕਟ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮਿਜ਼ਾਜ, ਵਿਚਾਰਾਂ, ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਾਂ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ ।	

ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸੰਕਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਆਪਣੇ ਆਪ)?	
ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?	

ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਿਯੋਗ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਆਪਣੇ ਮਸਲੇ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹੋ?	ਨਾਂ	ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____

ਵਿਹਾਰਿਕ ਮਦਦ

ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਸੰਕਟ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?	
ਮੇਰਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾ	
ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ	
ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ	ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤਬੀਬੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ੯-੧-੧ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ੯-੮-੮ 'ਤੇ ਕਾਲ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ। ਮਦਦ ਹਰ ਦਿਨ ੨੪ ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ੭ ਦਿਨ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ।