

الخطوة الاولى: إشارات تحذيرية-اشياء وتصرفات أيس من خلالها بعدم الارتياح

.....1

.....2

.....3

الخطوة الثانية: لول/انشطة- اعمال أستطيع القيام بها للترفيه عن النفس

.....1

.....2

.....3

الخطوة الثالثة: أشخاص او مؤسسات تملك تجارب إجتماعية مماثلة لمساعدتي على الترفيه عن النفس

.....1

.....2

.....3

الخطوة الرابعة: أشخاص أستطيع طلب مساعدتهم

الاسم المكان الهاتف

.....

.....

الخطوة الخامسة: مقدمي المساعدة او المنظمات التي يمكن الاتصال بها هاتفيا عند الإحساس بالازمة

الاسم المكان الهاتف

.....

.....

رقم هاتف طبيب المنزل.....

رقم هاتف مصلح الازمة.....

113 منع الانتحار شبكة التواصل : www.113.nl الهاتف: 0900-0113

الخطوة السادسة: أشياء أستطيع القيام بها لتأمين محيطي الخاص

1

2

3

Extra vragen die je helpen bij het invullen van de stappen

أسئلة إضافية تساعدك على إتمام الخطوات السابقة

الخطوة الاولى :

كيف يمكن ان أشعر بحدوث [?]الة القلق والازعاج؟

الخطوة الثانية:

ما الاشياء التي يمكن أن تقوم بها للتأكد من أنك لن تتصرف بناء على افكارك الانتحارية؟

ما الاشياء أتي يمكن القيام لتغيير رأيك ونسيان مشاكلك؟

الخطوة الثالثة

مع من تشعر بالارتياح؟

مع من يمكن تغيير رأيك في الانتحار ولو لفترة؟

هل هناك مكان تحس فيه بالأمان بين الناس؟

هل هناك مكان [?]يث تكون فيه متخلصا من الانشغالاتك و[?]زانك؟

ما النشاط الذي يوفر لك الكثير من الراحة والهناء؟

الخطوة الرابعة

من من العائلة او الاصدقاء يمكن ان يقترب منك في [?]الة [?]دوث أزمة انتحارية ؟

من الشخص الذي يعتبر [?]ضوره مفيدا؟

مع من تفضل الكلام عند [?]ساسك بتوتر كثير؟

الخطوة الخامسة

من هم المساعدون الاجتماعيون الذين يمكنك اشراكهم في إعداد خطة السلامة؟
هل هناك مساعدون اخرون؟

الخطوة السادسة

كيف يمكنك التأكد من سلامتك وكونك ستظل سالما خلال الازمة؟
كيف يمكنك التأكد من عدم امكانية الوصول بسهولة إلى المواد التي يمكن استعمالها في تنفيذ عملية الانتحار؟

تنبيه Tip

عند ملء المطبوع، فكر جيدا فيما إذا كنت ستقوم بذلك فعلا أثناء الازمة الانتحارية
. [١] اول أن تكون خطتك واقعية بقدر الإمكان