

Tip

هنگام پر کردن ، با دقت فکر کنید که آیا شما واقعاً در جریان یک بحران خودکشی این کار را انجام خواهید داد. سعی کنید برنامه خود را تا حد ممکن واقعی کنید

گام ۱

چگونه متوجه می شوم که ناراحت هستم؟

گام ۲

- برای اطمینان از عدم عمل به افکار خودکشی ، چه کارهایی می توانید انجام دهید؟
- چه کارهایی می توانید انجام دهید تا نظر خود را تغییر دهید و حتی المقدور مشکلات خود را فراموش کنید؟

گام ۳

- با چه کسی احساس راحتی می کنید؟
- حضور چه کسی می تواند نظر شما را تغییر دهد ، حتی برای مدتی کوتاه؟
- آیا جایی است که شما در میان مردم بوده و درامان باشید (احساس امنیت کنید)؟
- آیا جایی وجود دارد که از افکار و نگرانی های خود منحرف شوید؟
- آیا فعالیتی وجود دارد که باعث حواس پرتی شما شود؟

گام ۴

- در صورت بروز بحران خودکشی به کدام یک از خانواده یا دوستان خود می توانید اطلاع دهید؟
- چه کسی کمک کننده است؟
- با چه کسی می توانید صحبت کنید وقتی که شما خیلی استرس دارید؟

گام ۵

- کدام یک از مددکاران اجتماعی را می توانید در برنامه ایمنی خود قرار دهید؟
- آیا مددکاران اجتماعی دیگری هم وجود دارند؟

گام ۶

- چگونه می توانید اطمینان حاصل کنید که در هنگام بحران امن بوده و امنیت خود را حفظ کنید؟
- چگونه اطمینان حاصل می کنید که شما به آسانی به منابعی که بتوانید برای خودکشی استفاده کنید دسترسی نخواهید داشت

طرح ایمنی:

سیگنال های هشدار دهنده: - کارهایی که انجام دادم نشان میدهد که حالم خوب نیست

گام ۱

1.
2.
3.

گام ۲

مهارت های دستیابی به راه حل: - کارهایی که می توانم انجام دهم تا حواسم را پرت کنم:

1.
2.
3.

گام ۳

افراد و/ یا موقعیت های اجتماعی که به من کمک می کنند تا حواسم را پرت کنم:

1.
2.
3.

گام ۴

افرادی که می توانم از آنها کمک بخواهم:

نام محل تلفن
 نام محل تلفن

گام ۵

مددکاران یا سازمان های اجتماعی که می توانم در زمان بحران با آنها تماس بگیرم:

شماره تماس اضطراری تلفن نام
 شماره تماس اضطراری تلفن نام

تلفن مرکز درمانی

تلفن مرکز خدمات فوریتی (خدمات بحران)

پیشگیری از خودکشی-113

0113 - 0900 تلفن

www.113.nl گفتگو

گام ۵

کارهایی که می توانم انجام دهم تا محیط اطرافم ایمن باشد:

1.
2.