خطة الأمان

جهّزها مع أخصائيك وأنت هادي، وارجع لها وقت الضيق. خلها في جوالك أو محفظتك.

إذا حسيت إنك ممكن تأذي نفسك الحين، اتصل على ٩١١ أو الهلال الأحمر ٩٩٧، أو روح لأقرب طوارئ.

1 العلامات اللي تقول لي إن الضيق قاعد يزيد

أفكار، مشاعر، تصرفات، مواقف

2 أشياء أقدر أسويها بنفسي عشان أهدأ

مثل: أمشي، أتنفس ببطء، أسمع شي أحبه، أتوضأ وأصلي

3 أماكن وناس يشغلوني عن اللي في بالي

ما يحتاج أتكلم عن مشكلتي، بس أكون معهم

4 ناس أثق فيهم وأقدر أقول لهم إني محتاج مساعدة

الاسم	رقم الجوال

5 مختصين وجهات أتواصل معها

	الاسم أو المكان	رقم التواصل
أخصائي		
أقرب طوارئ		
الطوارئ الموحّد		911
الهلال الأحمر		997
وزارة الصحة		937

6 كيف أخلي المكان حولي أكثر أمان

وش أبعد عني، أو أعطيه لأحد يحفظه

أهم شي يخليني أتمسك وأكمل

فكرة الخطة مبنية على تدخل خطة السلامة (Stanley & Brown)، والصياغة من سريرة.

© ٢٠٢٦ سريرة. جميع الحقوق محفوظة. يُسمح للأخصائي بطباعته واستخدامه مع عملائه، ويُمنع إعادة نشره أو بيعه.