

مریض کے لیے حفاظتی منصوبے کا ٹمپلیٹ

مرحلہ 1: انتہائی نشانیاں (خیالات، شبہیں، مزاج، صورتحال، رویہ) کہ بحران پیدا ہو سکتا ہے:

1.

2.

3.

مرحلہ 2: قابو پانے کی داخلی حکمت عملیاں - وہ چیزیں جو میں دوسرے شخص سے رابطہ کیے بغیر اپنے ذہن کو اپنے مسائل سے الگ رکھنے کے لیے انجام دے سکتا ہوں (حصول تسکین کی تکنیکی، جسمانی سرگرمی)

.1

.2

.3

مرحلہ 3: وہ لوگ اور سماجی سیٹنگز جو انتشار والی چیزیں فراہم کرتے ہیں:

1. نام:

فون:

2. نام:

فون:

3. جگہ:

پتہ:

4. جگہ:

پتہ:

مرحلہ 4: وہ لوگ جن سے میں مدد مانگ سکتا ہوں:

1. نام:

فون:

2. نام:

فون:

3. نام:

فون:

مرحلہ 5: وہ پیشہ ور افراد یا ایجنسیاں جن سے میں بحران کے دوران رابطہ کر سکتا ہوں:

1. کلینیشن کا نام:

فون:

کلینیشن کا پیجر یا ہنگامی رابطہ نمبر:

2. کلینیشن کا نام:

فون:

کلینیشن کا پیجر یا ہنگامی رابطہ نمبر:

3. مقامی فوری نگہداشت کی خدمات

فوری نگہداشت کی خدمات کا پتہ

فوری نگہداشت کی خدمات کا فون

4. 988 سوسائٹیڈ اینڈ کرائسس لائف لائن: 988 پر کال یا ٹیکسٹ کریں چیٹ (www.988lifeline.org/chat) انگریزی اور ہسپانوی میں

دستاب پے۔

مرحلہ 6: ماحول کو محفوظ بنانا:

.1

.2