

خطة الأمان: هي خطة تساعد على حمايتك أثناء الأزمات النفسية والأفكار الانتحارية.

❖ العلامات الأولية للأزمة :

هي مشاعر وتغيرات تسمح لك بمعرفة إذا ما كنت سوف تمر بأزمة نفسية أو ربما أفكار انتحارية.

ماهي علامات الخطر الخاصة بك؟

العلامات الأولية للأزمة:

-
-

أمثلة:

أشعر باليأس - صعوبة في النوم - لا أشعر بالرغبة في الحديث مع أي شخص - أشعر بأنني عبء - أشعر بأنني غير مرغوب بي - أشعر بأنني هش - صعوبة في الحفاظ على روتين يومي.

❖ دوافع الرغبة في الحياة:

الأفكار الانتحارية تؤثر على رغبتك في الحياة، تذكر الأشياء الجميلة في حياتك وتدوينها يساعدك على تجاوز هذه الأزمة بسلام.

قد تكون دوافع الحياة صغيرة وغير مهمة في وجهة نظرك، قم بتدوينها.

دوافعي للحياة:

-
-

أمثلة:

والدين - الدين - الأبناء - حيواني الأليف - القهوة - صديق قريب



❖ إبعاد الأدوات الخطرة من متناول اليد: من المهم أن تجعل المكان حولك آمناً قدر المستطاع، تخلص أو اطلب المساعدة بإبعاد كل شيء من الممكن أن تستخدمه في إيذاء نفسك أو إنهاء حياتك.

أمور سوف أقوم بها الآن:

-
-

أمثلة:

وضع الأدوات (أقراص) مع قريب في المنزل واطلب منه عدم إعطائي ايها - الاقفال على أو التخلص من أي شيء قد استخدمه في إيذاء نفسي كالسكاكين أو الأمواس - إعطاء مفاتيح سيارتي لشخص آخر وإبقائها تحت نظره.

❖ أمور أستطيع القيام بها بنفسني:

القيام بطرق تساعدك على عدم التفاعل مع الأفكار الانتحارية بإذن الله بيقين في أمان من الرغبة بتنفيذ هذه الأفكار.

أذكر بعض الأمور التي وجدتها شخصياً تساعدك على تجاوز حدة الأفكار.

أقوم بفعل الآتي:

-
-

أمثلة: الاستماع إلى أمر محبب للنفس - الاستحمام أو الحمامات المطولة الاسترخائية - المشي في الخارج - مشاهدة (فيلم، مقاطع يوتيوب، التلفاز) - الكتابة - ممارسة تقنيات الاسترخاء - محاولة التركيز على الحواس الخمس (حاسة السمع-البصر-التذوق-الشم) لتشتيت الفكرة وتخفيف الرغبة بالإيذاء.

❖ أسماء بعض الأشخاص والأماكن:

وجود أناس تريد التواصل معهم أو أماكن تريد زيارتها يخفف من حدة الأفكار الانتحارية ويساعدك على تذكر الوصول لهم.

أريد زيارة أو التواصل مع:

-
-

أمثلة:

أريد الاتصال بفلان\ة - أريد زيارة فلان\ة - الذهاب لعمره أو زيارة المسجد النبوي-
الذهاب للمشحي القريب من البيت - الذهاب للنادي - دعوة صديق للعب ألعاب الفيديو

❖ أناس أستطيع التحدث معهم

الأشخاص الذين تثق بهم يستطيعون مساعدتك على البقاء بأمان وإشعارك بالتحسن.

ضع بعض الأسماء الذين تريد أن تتحدث معهم عندما تأتيك مشاعر الرغبة بالانتحار.

أشخاص أستطيع التحدث معهم:

-
-

الاسم:

وسيلة اتصال بديلة(سناب-واتس-الخ):

الجوال:

❖ الدعم الطارئ:

- الإسعاف (997)
- الشرطة 911 - 999