

## برنامه ایمنی من

ما می دانیم که لحظات سخت ممکن است در زندگی وجود داشته باشند. در طول این لحظات، مردم بعضا احساس نا امیدی می کنند و فکر می کنند زندگی هیچ وقت روبراه نخواهد شد. هنگامی که شرایط سخت زندگی ظاهر می شوند، ایمنی شما مهمترین الویت ما است و هدف ما آن است که به شما کمک کنیم تا ایمن بمانید. موارد زیر کمک می کنند تا زمانی را که ممکن است کمک بیشتری لازم داشته باشید و گام های عملی را که شما و اعضای خانواده تان می توانید بردارید، شناسایی کنید.

1. نشانه های نخست هشدار که به من می گوید ممکن است کمک لازم داشته باشم عبارتند از:

2. کارهایی که می توانم انجام دهم تا در این شرایط به من کمک کنند عبارتند از:

3. افرادی که می توانند به من کمک کنند (خانواده، دوستان، اجتماع و غیره) عبارتند از (فهرست نام، نسبت و شماره های تلفن):

نام	نسبت	شماره تلفن

4. کارهایی که افراد کمک کننده به من می توانند انجام دهند عبارتند از:

5. افراد تیم درمان من که می توانم تماس بگیرم:

نام	نسبت	شماره تلفن

6. اگر منابع بالا در دسترس نباشند، دیگر منابع اجتماعی موجود برای من عبارتند از (همه مواردی را که شامل می شوند انتخاب کنید):

خط دسترسی و بحران با شماره 888-724-7240. 24 ساعته، 7 روز هفته. زبان هایی غیر از انگلیسی موجود هستند. همچنین گفتگوی زنده از دوشنبه تا جمعه ساعت 4:00 بعد از ظهر تا 10:00 بعد از ظهر از طریق کامپیوتر یا گوشی هوشمند در سایت [www.optumsandiego.com](http://www.optumsandiego.com) یا [www.up2sd.org](http://www.up2sd.org) ممکن است.

911. اگر احساس می کنید در معرض خطر قریب الوقوع حالت اضطراری قرار دارید، برای تماس گرفتن درنگ نکنید. بپرسید آیا PERT موجود است یا نه.

واحد اورژانس روانی شهرستان سن دیگو با شماره تلفن 619-692-8200، به نشانی 3853 Rosecrans Street, San Diego, CA 92110. برای کمک اورژانسی روانی، در دسترس یزرگسالان است.

واحد بررسی اورژانسی شهرستان سن دیگو با شماره تلفن 619-421-6900، به نشانی 730 Medical Center Court, Chula Vista, CA 91911. برای کمک روانی اورژانسی، در دسترس کودکان و جوانان است.

ائتلاف کالیفرنیا برای خط بحران جوانان به شماره 1-800-843-5200. 24 ساعته، 7 روز هفته. زبان هایی غیر از انگلیسی موجود هستند. ناشناس و محرمانه برای جوانان و جوانان در سن گذار که مشکلاتی در زمینه مسائل رفتاری دارند. منابع اجتماعی محلی را برای جوانان و خانواده ارائه می کند. گفتگوی نوشتاری و زنده از ساعت 4:30 بعد از ظهر تا 8:30 بعد از ظهر هر روز از طریق وبسایت [www.cal youth.org](http://www.cal youth.org) یا تلفن 1-800-843-5200 ممکن است.

خط غیر اضطراری مصرف کننده به مصرف کننده به شماره 1-800-930-9276 (غیر اضطراری). روزانه: 3:30 بعد از ظهر—11:00 بعد از ظهر

خط اختصاصی ملی پیشگیری از خودکشی به شماره 1-800-273-8255 (گفتگو). یک خط اختصاصی 24 ساعته برای هر کس در شرایط بحرانی.

برنامه پاسخ اضطراری سلامت رفتاری شهرستان سن دیگو (ERP). این سندی برای من است که پر کنم و پیش خودم نگه دارم. اگر با تیم های پاسخ اضطراری تماس گرفته شود تا به من کمک کنند، این سند اطلاعات مهمی در اختیار آنها قرار می دهد (در صورت انتخاب، نشانگر آن است که من یک ERP را کامل کرده ام).

سایر (نام و شماره های تلفن را بنویسید)

بیمارستان یا خانه بحران انتخاب شده: (نام و شماره های تلفن را بنویسید)

من می فهمم که کارکنان تلاش می کنند به من کمک کنند و من بیشترین تلاش خود را انجام خواهم داد تا ایمن بمانم.

امضای متقاضی:

تاریخ امضاء:

امضای والدین/سرپرست:

تاریخ امضاء: