

عندما أكون بحالة جيدة

كيف تشعر عندما تكون حياتك بحالة جيدة؟

1.

2.

العلامات التي تنذرني بأزمة محتملة وشيكة

ما هي الأحاسيس أو الأفكار أو المعتقدات التي تساعدك على التعرف على بداية أي أزمة؟

1.

2.

طرق أو وسائل أوقّر بها الدعم النفسي

ما هي بعض الاستراتيجيات أو النشاطات (الهوايات أو الاهتمامات وما إلى ذلك) الصحية التي تستمتع بها و تساعدك على التركيز في الاعتناء بنفسك؟

1.

2.

مهارات التأقلم

ما هي بعض استراتيجيات التأقلم الإيجابية التي تستعملها عندما تكون مثقل بالأعباء أو تشعر بالتوتر؟

1.

2.

الأشخاص أو الاوضاع الاجتماعية التي توقّر الدعم

ما هي الروابط التي تربطك بعائلتك، أو بأصدقائك، أو بجماعتك الدينية، أو بمجتمعك، أو بحيواناتك الأليفة؟ أين تشعر بالأمان والدعم؟ من هو الشخص (أو الأشخاص) والجهة (أو الجهات) الذي يمكنك التحدث معهم (أو معهم) بصراحة عن أزمته؟

1. الاسم/المكان:

2. الاسم/المكان:

المعارف من المختصين أو المنظمات الذين يمكنني التواصل معهم عندما أكون في أزمة

اسم المختص/المنظمة:

معلومات الاتصال:

أقسام الطوارئ المحلية:

رقم الهاتف:

الطرق التي تجعل بيئتي أكثر أمانًا

هل هناك أشياء يمكنك إزالتها أو التخلص منها لمساعدتك في الحفاظ على أمنك؟

هل يوجد أي أسلحة نارية/أسلحة بيضاء في منزلك؟ إذا كان الجواب نعم، هل هذه الأسلحة مخزنة بشكل آمن؟ هل هناك شخص ما يستطيع دعمك بخصوص تخزين الأسلحة؟

1. الاسم:

2. الاسم:

موارد إضافية

988 خط الحياة المخصص للتعامل مع الميول الانتحارية والأزمات

متاح يوميًا على مدار الساعة
قم بالاتصال أو إرسال رسالة نصية إلى 988
للدردشة <https://988lifeline.org/chat>

خط كاليفورنيا الساخن للدعم النفسي

قم بالاتصال أو إرسال رسالة نصية إلى 1-855-845-7415

منظمة (مشروع تريفور)

متاح يوميًا على مدار الساعة لشباب مجتمع الميم
اتصل على 1-866-488-7386
قم بإرسال كلمة (START) إلى الرقم التالي: 678-678

خط الرسائل النصية الخاص بالأزمات

قم بإرسال كلمة (HOME) إلى الرقم التالي: 741741

منظمة (ترانس لايفلاين)

الخط متاح يوميًا على مدار الساعة
اتصل على 1-877-565-8860