

当我情况良好时

当您的生活一切顺利时，您有什么感受？

1. _____
2. _____

我潜在困境的预警信号

哪些感觉、想法或看法会促使您意识到困境 可能即将来临？

1. _____
2. _____

自助的方式

哪些健康的应对 策略和活动（兴趣爱好等）有帮于您多关注自己？

1. _____
2. _____

应对技巧

您感到压力太大 或焦虑不安时，会采取哪些积极的应对策略？

1. _____
2. _____

可提帮助 持的人或社会环境

您与您的 家人、朋友、信仰团体、社区或宠物关系如何？您在哪里会感到安全且受到支持？你有可以坦诚的讨论你的困境的朋友吗？

1. 姓名/地点： _____
2. 姓名/地点： _____

我在遇到困境 时可以联系的专业人员或机构

专业人员姓名/机构名称： _____

联系方式： _____

当地急诊部： _____

电话号码： _____

使我所处的环境保持安全的方式

您可以移走或收起哪些物品来帮助您保持安全？

您家中是否有枪支/武器？如果有，它们是否已安全存放？是否有人可以为您提供这方面的帮助？

1. 姓名： _____

2. 姓名： _____

其他资源

988 自杀与危机干预生命热线

全时段提供服务

致电或发送短信至 988

聊天 <https://988lifeline.org/chat/>

加州 Peer-Run 暖线

致电或发送短信至 1-855-845-7415

Trevor 项目

全时段为同志 (LGBTQ+) 青年提供服务

致电 1-866-488-7386

编辑短信 START 发送至 678-678

危机短信暖线

编辑短信 HOME 发送至 741741

跨性别者生命暖线

全时段提供服务

致电 1-877-565-8860