

زمانی که حالتان خوب است

در زمانی که همه چیز در زندگی شما خوب پیش می رود، چه احساسی دارید؟

1.

2.

علائم هشدار دهنده وجود بحران

چه نوع احساسات، افکار یا باورهایی می توانند به شما کمک کنند تا تشخیص دهید که یک وضعیت بحرانی در حال شروع شدن است؟

1

2.

راه هایی برای حمایت از خود

از چه استراتژی، فعالیت های سالم (سرگرمی ها، علایق و غیره) لذت می برید که به شما کمک می کند تا بر روی مراقبت از خود تمرکز کنید؟

1

2.

مهارت های مقابله

از چه راهکار های مثبتی جهت مقابله با لحظات پر تنش و آشفته استفاده می کنید؟

1

2.

حمایت افراد یا محیط های اجتماعی

چه ارتباطی با خانواده، دوستان، گروه های مذهبی، جوامع یا حیوانات خانگی دارید؟ کجا احساس امنیت و حمایت شدن می کنید؟ با چه اشخاص و ارتباطاتی می توانید آشکارا در مورد بحران خود با آنها صحبت کنید؟

1. نام / مکان:

2. نام / مکان:

ارتباطات با افراد متخصص یا آژانس‌هایی که می‌توانم در لحظات بحران به آنها مراجعه کنم

نام متخصص / آژانس: _____

اطلاعات تماس: _____

بخش‌های اورژانس محلی: _____

شماره تلفن: _____

راه‌هایی برای ایمن کردن محیط من

آیا چیزهایی وجود دارد که می‌توانید برای حفظ امنیت خود حذف یا کنار بگذارید؟

آیا در خانه شما اسلحه یا سلاح گرم وجود دارد؟ اگر بله، آیا آنها به طور ایمن نگهداری شده‌اند؟ آیا کسی هست که بتواند در این زمینه از شما حمایت کند؟

1. نام: _____

2. نام: _____

منابع بیشتر

988 خط تماس جهت موارد بحران و خودکشی

تماس همه روزه و 24 ساعت

تماس و یا پیامک با شماره 998

تماس از طریق چت [/https://988lifeline.org/chat](https://988lifeline.org/chat)

تماس جهت مشاوره تلفنی جهت موارد غیر اورژانسی

با 1-855-845-7415 تماس یا پیامک بدهید

پروژه Trevor

در دسترس 24/7 برای LGBTQ+ جوانان

با 1-866-488-7386 تماس بگیرید

کلمه START را به 678-678 پیامک نمایید

تماس در مواقع بحران

کلمه HOME را به شماره 741741 پیامک نمایید

تلفن تماس برای حمایت از اشخاص تراجنسیتی

تماس همه روزه و 24 ساعت

با 877-565-8860 تماس بگیرید