

KAPAG MAAYOS ANG AKING KALAGAYAN

Anong nararamdaman mo kapag nasa maayos ang kalagayan mo sa buhay?

1. _____
2. _____

MGA SENYALES AT BABALA NA MAY NAMUMUONG KRISIS

Anong mga pakiramdam, pag-iisip, o paniniwala ang makakatulong sa'yo para mapansin kapag may krisis na namumuo?

1. _____
2. _____

MGA PARAAN PARA SUPORTAHAN ANG AKING SARILI

Anu-anong mga magagandang istrategiya, gawaing kinatutuwa mo (libangan, interes, atpb) na nakakatulong sa'yo sa pangangalaga sa iyong sarili?

1. _____
2. _____

HUSAY SA PAGKAYA

Anu-anong mga positibong istrategiya ang puwedeng gawin sa mga panahong nalulula o nababahala?

1. _____
2. _____

MGA TAO O SOCIAL SETTINGS NA SUMUSUPPORTA

Anong ugnayan ang mayroon ka sa iyong pamilya, mga kaibigan, kalipunang pananampalataya, o mga alagang hayop? Saan mo nararamdamang ligtas ka at suportado? Sinu-sinong mga tao o kontak ang palagay ang loob mong magsabi ng iyong problema?

1. Pangalan/Lugar: _____
2. Pangalan/Lugar: _____

MGA KONEKSYON SA MGA PROPESYUNAL O MGA AHENSYANG PWEDE KONG LAPITAN SA MGA PANAHO NG KRISIS

Pangalan ng propesyunal o ahensya: _____

Impormasyong pang-ugnayan: _____

Departamentong local na pang-emergency: _____

Numero ng telepono: _____

MGA PARAAN PARA GAWING LIGTAS ANG KAPALIGIRAN

May mga bagay ka bang pwedeng tanggalin o iwasan para maging ligtas ang sarili?

Mayroon bang mga baril/armas sa iyong bahay? Kung mayroon man, nakaligpit ba itong maayos? May tao bang pwedeng sumuporta sa'yo dito?

1. Pangalan: _____

2. Pangalan: _____

MGA KARAGDAGANG RESOURCES

988 Suicide and Crisis Lifeline

Available 24/7

Call or Text 988

Chat <https://988lifeline.org/chat/>

California Peer Run Warmline

Call or Text 1-855-845-7415

The Trevor Project

Available 24/7 for LGBTQ+ Youth

Call 1-866-488-7386

Text START to 678-678

Crisis Text Line

Text HOME to 741741

Trans Lifeline

Available 24/7

Call 1-877-565-8860