

KHI MỌI VIỆC TRÔI CHẢY

Quý vị cảm thấy thế nào khi mọi việc trong cuộc sống đều trôi chảy và tốt đẹp?

1. _____
2. _____

CÁC DẤU HIỆU BÁO ĐỘNG KHI CÓ NGUY CƠ BỊ KHỦNG HOẢNG

Quý vị có cảm tưởng, suy nghĩ hoặc lý do nào giúp nhận ra có thể bản thân sắp bị khủng hoảng?

1. _____
2. _____

CÁC CÁCH TỰ HỖ TRỢ BẢN THÂN

Quý vị có những phương pháp, sinh hoạt lành mạnh nào (sở thích, hứng thú, v.v...) giúp quý vị chú trọng vào việc chăm sóc bản thân?

1. _____
2. _____

KHẢ NĂNG ĐỐI PHÓ

Khi cảm thấy lo lắng hay bất lực, quý vị có những phương pháp đối phó tích cực nào có thể dùng được?

1. _____
2. _____

CÁ NHÂN HOẶC ĐOÀN THỂ XÃ HỘI CUNG CẤP SỰ TRỢ GIÚP

Quý vị có mối quan hệ như thế nào với gia đình, bạn bè, các tổ chức tình nguyện và cộng đồng? Quý vị có nuôi thú cưng không? Quý vị cảm thấy an toàn và được quan tâm nhất ở đâu? Quý vị có thể thoải mái tâm sự về sự khủng hoảng của bản thân với (những) ai hoặc (những) nguồn hỗ trợ nào?

1. Tên người/Địa điểm: _____
2. Tên người/Địa điểm: _____

NƠI LIÊN LẠC KHI RƠI VÀO TÌNH TRẠNG KHỦNG HOẢNG

Tên chuyên viên/Cơ quan: _____

Chi tiết để liên lạc: _____

Ban liên lạc khẩn cấp tại địa phương: _____

Số điện thoại: _____

BIỆN PHÁP GIỮ MÔI TRƯỜNG AN TOÀN

Quý vị có thể bỏ đi hoặc cất đi những vật dụng gì để giữ an toàn cho mình?

Trong nhà quý vị có súng/vũ khí không? Nếu có, quý vị có cất giữ chúng ở nơi an toàn không? Quý vị có ai trợ giúp trong việc này không?

1. Tên: _____

2. Tên: _____

CÁC NGUỒN HỖ TRỢ THÊM

Đường Dây Khẩn Cấp 988 Khi Bị Khủng Hoảng hoặc Có Ý Định Tự Tử

Trợ giúp 24/7

Gọi hoặc Nhắn tin 988

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

Đường Dây Tâm Sự của Người Đồng Cảnh Ngộ

Gọi hoặc Nhắn tin 1-855-845-7415

Dự Án Trevor

Trợ giúp 24/7 dành cho Thanh Thiếu Niên + LGBTQ

Gọi 1-866-488-7386

Nhắn tin START gửi đến 678-678

Đường Dây Nhắn Tin Khi Bị Khủng Hoảng

Nhắn tin HOME gửi đến 741741

Đường Dây Hỗ Trợ Người Chuyển Giới

Trợ giúp 24/7

Gọi 1-877-565-8860