

الهدف من خطة الأمان هو إعداد خطة جاهزة للفعاليات من أجل حالات الخطر المدمرة للذات ولمنع حدوث حالة الانتحار. يتم تعبئة خطة الأمان مع الشخص المهني. احتفظ بخطة الأمان بحيث تكون سهلة المنال، وأبلغ عن الخطة إلى الأشخاص المذكورين فيها

### 1. الإشارات التحذيرية:

• الأفكار

• المشاعر

• الجسد

• سلوك

• أمور أخرى

### 2. ماذا بإمكانني أن أفعله بنفسني، كي لا أكون في خطر لمحاولة الانتحار؟

•

•

•

•

3. مع مَنْ بإمكانني أن أتواصل أو أين بإمكانني أن أذهب، كي لا أكون في خطر لمحاولة الانتحار؟

• الأصدقاء

• الأشخاص المقربون

• لمساعدون

• مناوبة الطوارئ الأقرب

أعرف الطريق، وكيفية الذهاب إلى مناوبة الطوارئ خلال جميع أوقات اليوم

• هاتف الطوارئ على مدار الساعة: 0925250111

• مركز الطوارئ 112. إذا اتصلت بمركز الطوارئ، سأقول إنني معرض للخطر من ناحية قيامي بالانتحار. إذا كنت قد أذيت نفسي، سأقول أنني: استمع إلى توجيهات مركز الطوارئ وأجيب على الأسئلة

4. كيف أحسن من أمن وسلامة الوسط المحيط بي قبل حالات الخطر المحتملة؟

5. أريد أن أعيش، لأنه:

قام بتجميع خطة الأمان مركز الوقاية من الانتحار للجمعية الفنلندية للصحة النفسية ميبلي (MIELI)

معلومات إضافية mieli.fi