



1 يشير هذا إلى أنني أواجه وقتًا عصيبًا:

.....

.....

.....

2 هذا ما يمكنني فعله بنفسه إذا كنت أواجه وقتًا عصيبًا:

.....

.....

.....

* من الأفضل أن لا أفعل هذا:

3 هذا ما يمكنني فعله مع الآخرين إذا كنت أواجه وقتًا عصيبًا:

.....

.....

.....

* من الأفضل أن لا أفعل هذا:

4 يمكنني التحدث إلى هؤلاء الأشخاص (الأصدقاء والعائلة) حول أفكاري الانتحارية:

.....

.....

.....

5 هذا هو المكان الذي يمكنني فيه العثور على مساعدة متخصصة:

* في حالة الطوارئ:

- طبيب عام (متاح على الرقم: 1733)
- خدمة الطوارئ
- 112

* خطوط المساعدة / المساعدة عبر الإنترنت:

- خط الانتحار 1813: أو zelfmoord1813.be
-
-

* مقدمو الرعاية:

-
-
-

6 طرق أجعل بها بيئتي آمنة هذا يساعدني على المثابرة:

.....

.....

.....

7 هذا يساعدني على المثابرة

.....

.....

.....

المزيد من المعلومات؟ ZELFMOORD1813.BE/SAFETYPLAN

© خطة السلامة هي مبادرة من مركز الخبرة الفلمنكية لمنع الانتحار (2023)، استنادًا إلى سننلي وبراون (2012).