**خطة سلامتي**

نحن نفهم أن هناك أوقات يشعر فيها المرء وكأن الحياة تسحقه. في تلك الأوقات، يشعر المرء أحيانًا باليأس أو يعتقد أن الأمور لن تتحسن أبدًا. إن سلامتك هي أولويتنا القصوى، وهدفنا هو مساعدتك على البقاء سالمًا في الأوقات الصعبة. تساعد العناصر التالية على تحديد متى قد تحتاج إلى دعم أكثر وخطوات يمكنك أنت ومن يشاركون حياتك أن تتخذها للمساعدة.

1. علامات التحذير الأولى التي تخبرني أنني قد أحتاج إلى المساعدة هي:

2. الأمور التي يمكنني القيام بها لمساعدة نفس خلال هذه الأوقات هي:

3. الأشخاص الذين يمكنهم دعمي (الأسرة، الأصدقاء، المجتمع، وما شابه) هم (اذكر الأسماء وصلة القرابة وأرقام الهواتف):

**الاسم الصلة رقم الهاتف**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

4. الأمور التي يمكن لمن يدعمونني القيام بها هي:

5. أعضاء فريق علاجي الذين يمكنني الاتصال بهم:

**الاسم الصلة رقم الهاتف**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

6. إذا لم تكن الموارد أعلاه متاحة، فإن موارد المجتمع الأخرى المتاحة لي هي (حدد كل ما ينطبق):

**خط الوصول والأزمات (Access & Crisis Line) على الرقم 888-724-7240**. متوفر 24 ساعة/7 أيام في الأسبوع. تتوفر لغات أخرى بخلاف الإنجليزية. تتوفر الدردشة الحية أيضًا من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 4:00 مساءً وحتى 10:00 مساءً عبر الكمبيوتر أو الهاتف الذكي على [www.optumsandiego.com](http://www.optumsandiego.com) أو [www.up2sd.org](http://www.up2sd.org).

**911**. إذا شعرت أنك معرض لخطر طارئ فوري، لا تتردد في الاتصال. استفسر عن توفر PERT.

**وحدة الطب النفسي الطارئ في مقاطعة سان دييغو (San Diego County Emergency Psychiatric Unit) على الرقم 619-692-8200 وتقع في العنوان 3853 Rosecrans Street، San Diego، CA 92110.** متوفرة للبالغين للمساعدة النفسية الطارئة.

**وحدة التشخيص الطارئ لمقاطعة سان دييغو (San Diego County Emergency Screening Unit) على الرقم 619-876-4502 وتقع في العنوان 4309 3rd Ave، San Diego، CA، 92103.** متوفرة للأطفال والمراهقين للمساعدة النفسية الطارئة.

**خط ائتلاف كاليفورنيا لأزمات الشباب (California Coalition for Youth Crisis Line) على الرقم 1-800-843-5200.** متوفر 24 ساعة/7 أيام في الأسبوع. تتوفر لغات أخرى بخلاف الإنجليزية. مجهول الهوية وسري للشباب والشباب في العمر الانتقالي الذين يعانون من مشاكل سلوكية. يوفر موارد مجتمعية محلية للشباب والأسرة. تتوفر الدردشة النصية والحية من الساعة 4:30 مساءً وحتى 8:30 مساءً يوميًا عبر الموقع الإلكتروني [www.calyouth.org](http://www.calyouth.org) أو عبر الهاتف على الرقم 1-800-843-5200.

**خط WARM بين المستهلكين (Consumer-to-Consumer WARM Line) على الرقم (1-800-930-9276 (WARM.** يوميًا: 3:30 مساءً - 11:00 مساءً.

**الخط الساخن الوطني لمنع الانتحار على الرقم (1-800-273-8255 (TALK.** خط ساخن متوفر 24 ساعة لأي شخص في أزمة.

**خطة استجابة طوارئ الصحة السلوكية لمقاطعة سان دييغو (SD County Behavioral Health Emergency Response Plan).** هذه الوثيقة لي لأعبئها وأحتفظ بها معي. وهي تحتوي على معلومات مهمة تنبغي مشاركتها مع فرق الاستجابة للطوارئ في حال الاتصال بهم لمساعدتي. (إذا تم تحديد هذا الخيار، فهو إشارة إلى أنني أتممت خطة استجابة الطوارئ).

**غير ذلك** (اذكر الاسم ورقم الهاتف)

المستشفى أو بيت الأزمات المختار: (اذكر الاسم ورقم الهاتف):

أنا أفهم أن الطاقم يحاول مساعدتي وسأقوم بأفضل ما في وسعي للبقاء سالمًا.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| توقيع العميل: |  | تاريخ التوقيع: |  |
| توقيع ولي الأمر/الوصي: |  | تاريخ التوقيع: |  |