**My Safety Plan (Ang Aking Planong Pangkaligtasan)**

Nauunawaan namin na may mga panahon na tila ang buhay ay nakakapanaig. Sa mga ganitong panahon, minsan ay tila nawawalan ng pag-asa ang mga tao o palagay nila na hindi na maaayos ang mga bagay-bagay. Ang inyong kaligtasan ang aming nangungunang priyoridad at ang aming layunin ay mapanatili kayong ligtas kapag may dumating na kahirapan. Ang mga bagay na nakalista sa ibaba ay makakatulong para kilalanin kung kailan maaaring kailangan ninyo ng karagdagang suporta at kilos na magagawa ninyo at ng mga taong pumapaligid sa inyo para matulungan kayo.

1. Ang maagang hudyat na nagpapahiwatig sa akin na maaaring kailangan ko ng tulong ay:

2. Mga bagay-bagay na magagawa ko upang matulungan ang aking sarili sa mga ganitong uri ng panahon ay:

3. Ang mga taong makakapagbigay-suporta sa akin (pamilya, mga kaibigan, komunidad, atbp.) ay (ilista ang mga pangalan, ugnayan at numero ng telepono):

**Pangalan** **Ugnayan** **Numero ng Telepono**

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

4. Ang mga bagay-bagay na magagawa ng mga taong sumusuporta sa akin upang matulungan ako ay:

5. Mga miyembro ng aking pangkat sa paggagamot na matatawagan ko:

**Pangalan** **Ugnayan** **Numero ng Telepono**

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

6. Kung ang mga nakasaad sa itaas na mapagkukuhanan ng tulong at impormasyon ay hindi handang magamit, ang iba pang mga dulugan sa komunidad na magagamit ko ay (lagyan ng tsek ang lahat ng naaangkop):

**Ang Access & Crisis Line sa 888-724-7240**. Matatawagan 24 oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo. May iba pang available na mga wika maliban sa Ingles. Ang Live Chat ay available rin Lunes-Biyernes mula 4:00pm-10:00pm sa pamamagitan ng computer o smartphone sa [www.optumsandiego.com](http://www.optumsandiego.com/) o [www.up2sd.org](http://www.up2sd.org/).

**911**. Kung pakiramdam niny na kayo ay nasa ilalim ng kagyat na panganib na emerhensya, huwag mag-atubiling tumawag. Tanungin kung available ang PERT.

**San Diego County Emergency Psychiatric Unit sa 619-692-8200, na matatagpuan sa 3853 Rosecrans Street, San Diego, CA 92110.** Available sa mga adult para sa emergency na psychiatric na tulong.

**San Diego County Emergency Screening Unit sa 619-876-4502, na matatagpuan sa 4309 3rd Ave, San Diego, CA 92103.** Available sa mga bata at teenager para sa emergency na psychiatric na tulong.

**California Coalition for Youth Crisis Line sa 1-800-843-5200.** Matatawagan 24 oras sa isang araw/7 araw sa isang linggo. May iba pang available na mga wika maliban sa Ingles. Maaaring hind magpakilala at ituring na kompidensyal para doon sa mga kabataan at TAY na may mga problema sa mga isyu na may kinalaman sa pag-uugali. Nagkakaloob ng mga mapagkukuhanan ng tulong at impormasyon sa mga lokal na komunidad para sa mga kabataan at mga pamilya. Ang text at live chat ay handang magamit mula 4:30pm-8:30pm araw-araw sa pamamagitan ng website [www.calyouth.org](http://www.calyouth.org/) o sa telepono 1-800-843-5200.

**Consumer-to-Consumer WARM Line sa 1-800-930-9276 (WARM).** Araw-araw: 3:30 p.m.—11:00 p.m.

**National Suicide Prevention Hotline sa 1-800-273-8255 (TALK).** Isang 24 oras na hotline ay handang magamit ng sinuman na may krisis.

**SD County Behavioral Health Emergency Response Plan (ERP).** Ito ay isang dokumento na dapat kong kompilahin at dalhin parati. Ito ay may mahahalagang impormasyon na maibabahagi sa mga emergency reponse team kung tawagan sila para tulungan ako. (Kung may tsek, nangangahulugan na nakumpleto ko na ang isang ERP).

**Iba pa** (ilista ang pangalan at num. ng telepono)

Napiling ospital o Crisis House: (ilista ang pangalan at num. ng telepono) :

Nauunawaan ko na ang staff ay sinusubukan akong tawagan at gagawin ko ang lubos ng aking makakayanan para manatiling ligtas.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lagda ng Kliyente: |  | Petsa ng Paglalagda: |  |
| Lagda ng Magulang/Tagapag-alaga: |  | Petsa ng Paglalagda: |  |