

सुरक्षा योजना

संकट के क्षणों में आपकी मदद करने के लिए एक व्यक्तिगत, चरण-दर-चरण मार्गदर्शिका। इस योजना को तब पूरा करें जब आप शांत हों और इसे सुलभ रखें।

1 ! चेतावनी के संकेत

विचार, भावनाएं या शारीरिक संवेदनाएं जो संकेत देती हैं कि संकट विकसित हो सकता है।

2 ⚡ आंतरिक मुकाबला रणनीतियां

गतिविधियां जो मैं अकेले कर सकता हूं अपना ध्यान भटकाने और संकट को गुजरने देने के लिए।

3 ₹ सामाजिक विकर्षण

जिन लोगों के साथ मैं रह सकता हूं

जहां मैं जा सकता हूं

4 📞 मदद के लिए संपर्क करने वाले लोग

मित्र या परिवार जिनसे मैं सहायता की आवश्यकता होने पर संपर्क कर सकता हूं।

नाम _____

नाम _____

नाम _____

फोन _____

फोन _____

फोन _____

5 🛋 पेशेवर संसाधन

चिकित्सक, डॉक्टर या परामर्शदाता जिनसे मैं संपर्क कर सकता हूं।

नाम _____

नाम _____

नाम _____

फोन _____

फोन _____

फोन _____

6 ✅ अपने वातावरण को सुरक्षित बनाना

कदम जो मैं उठाऊंगा उन छीजों तक पहुंच कम करने के लिए जिनका उपयोग मैं खुद को नुकसान पहुंचाने के लिए कर सकता हूं।