

PLANO NG KALIGTASAN PARA SA PAGBABALIK SA PAARALAN

Ang form na ito ay dapat na gamitin kapag ang mag-aaral ay babalik galing sa Psychiatric na Pagtatasa o psychiatric na ospital. Kumpletuhin ang form na ito sa pagbabalik sa paaralan na pagpupulong, kasama ang mag-aaral at ang magulang o tagapag-alaga. Magbigay ng isang kopya sa mag-aaral at isang kopya para sa magulang/tagapag-alaga upang ang plano ay maipapatupad din kung ang mag-aaral ay nasa bahay o nasa komunidad.

Anu-ano ang mga ilang uri ng sitwasyon, imahe, saloobin, damdamin, at pag-uugali na maaaring mauna o kasama ng paghimok ng pagpapakamatay sa iyo? Anu-ano ang mga kaganapan, mga saloobin, mga gawain na nakakalungkot sa iyo?

Anu-ano ang mga aktibidad na maaari mong gawin na makakatulong sa iyo na ma-relax, hindi gaanong mabahala, sumaya o kumalma kapag masama ang loob mo? Anu-ano ang mga bagay na nagpapasaya sa iyo?

Anu-ano ang iyong mga dahilan para mamuhay? Kapag ikaw ay nakaramdam na magpakamatay, napakadali na isipin lamang ang sakit na nararamdaman mo at kalimutan ang mga positibo sa iyong buhay.

Tutulungan ka ng iyong listahan na ibaling ang iyong atensyon sa mga dahilan na magpatuloy hanggang sa lumipas ang iyong mga saloobin at damdamin na magpakamatay.

Sino ang maaari mong makausap tungkol sa iyong nararamdaman? (*Tagapayo ng Paaralan, Guro, Kaibigan, Kapatid, Magulang, Kapitbahay, Pastor, Coach, atbp.*)

Sa Paaralan

Pangalan	Impormasyon sa Pakikipag-ugnay
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Sa Bahay

Pangalan	Impormasyon sa Pakikipag-ugnay
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Sa Komunidad

Pangalan	Impormasyon sa Pakikipag-ugnay
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Mayroon bang mga sitwasyon sa paaralan na maaaring baguhin na makatutulong na suportahan ka at panatilihin kang ligtas?

Mayroon bang mga sitwasyon sa bahay na maaaring baguhin na makatutulong na suportahan ka at panatilihin kang ligtas?

24/7 Suicide/Crisis Hotline:

1-800-273-TALK (8255)

**I-TEXT ANG “HOME” sa
741741**