"**شراكة بيني وبين شبكة الدعم الخاصة بي"**

**خطة الأزمة المشتركة لـ**

الاسم : اللقب: تاريخ الميلاد

الهاتف العنوان

تم وضع خطة الأزمة الخاصة بي بالاشتراك مع (أسماء وأدوار مختلف الشركاء):

الصعوبات النفسية و/أو مشاكل الإدمان التي دفعتني للعلاج :

ما الذي يمكن أن يقودني إلى موقف يربكني أو يضعني في أزمة أو يتسبب في انتكاستي؟

كيف أكون في الواقع عندما أكون في أزمة (الأفكار، والمشاعر، وردود الفعل الجسدية، والسلوك)؟

هل هناك أي علامات أخرى تظهر على حسب الأشخاص المقربين مني؟

ما الذي يمكنني فعله بالفعل لإدارة هذا الموقف الصعب؟ (اكتب الاستراتيجيات الشخصية أولاً

ثم استراتيجيات الأشخاص المقربين، وأخيراً تلك التي تتطلب تدخل المتخصصي

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة، من يمكنني طلب المساعدة؟ (الاسم، وطبيعة العلاقة أو الدور، ورقم الهاتف؛ مرتبًا حسب الأولوية مع إعطاء الأولوية أولاً لشبكة العائلة والأصدقاء، ثم للمهنيين من الشبكة المعتادة، ثم للخدمات والمؤسسات تحت الطلب

عندما لا أكون على ما يرام، في حالة حدوث أزمة و/أو انتكاسة

ما الرعاية التي أريد الحصول عليها؟

ما هي الرعاية التي أرغب في تجنبها (اذكر أسباب الرفض)؟

ما البدائل الممكنة؟ (ضرورية لملئها في حالة رفض الرعاية أو العلاج)

في حالة الأزمة، ما هي المهام العملية التي يجب القيام بها أو تفويضها لحماية مصالحي وحياتي اليومية (البريد، رعاية الأطفال الحيوانات الأليفة، المنزل، العمل، إلخ)؟ حدد من يمكنه أو ينبغي عليه القيام بماذا، مع ذكر تفاصيل الاتصال به حتى يمكن الوصول إليه إذا لزم الأمر

تم إرسال خطتي المشتركة لمواجهة الأزمات إلى : (المكان أو الاسم، طبيعة العلاقة)

المكان والتاريخ

الأدوار والتوقيعات

Ferrari, P. & Suter, C. (2021). خطة دعم الأزمة المشتركة الموحدة والصحيحة النفسية. https://plandecriseconjoint.ch/