|  |  |
| --- | --- |
| **TRIGGERS – What kind of things lead to having thoughts of suicide/self-harm (events/places/people/thoughts)****ေနာက္ေျကာင္းျပန္လွည့္ေနေသာ ခလုပ္- ကိုယ့္ကိုယ္ကို သတ္ေသရန္/ ထိကိုက္နာက်င္ရန္ အေတြးေတြ ၀င္ေရာက္ေအာင္ ဘယ္အရာက ဦးေဆာင္သလဲ။ (အျဖစ္အပ်က္၊ ေနရာ၊ လူ၊ အေတြး)** | **RISK – How would I hurt myself** **(sharp objects/ ropes etc./ medication/ poison/ fire/ other)****အႏၱရယ္ရင္းျမစ္- ကိုယ့္ကိုယ္ကို ဘယ္လို ထိခိုက္န ာ က်င္ေအာင္ လုပ္နိုင္လိမ္မည္နည္း။ ( ခၽြန္ေသာ ပစၥည္းမ်ား/ ျကိုး စေသာ/ ေဆး/ အဆိပ္/မၤီး/ တစ္ျခား)****How likely is it that I would hurt myself? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10****ကုိယ့္ကိုယ္ကို နာက်င္ေအာင္ လုပ္ခ်ိန္မွာ ဘယ္ဟာနဲ့ တူသလဲ၊ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀** |
| **WARNING SIGNS – what changes do I notice in my thoughts, feelings, body sensations or behaviour that tell me that I am at risk?** **သတိေပး လကၡဏ- ကိုယ္သည္ အႏၱရယ္ရွိသည့္အေျခအေန ကို ေရာက္ရွိေၾကာင္းေျပာျပေသာ ကိုယ့္အေတြး၊ခံစားမူ၊ခႏၱကိုယ္နို႔ေဆာ္မူ (သို႔) အျပဳအမူ မ်ားဘယ္လို႔အေျပာင္းအလဲ ျဖစ္ေနသည့္ကို သတိျပဳမိသလဲ၊** |
| **What helps? How? (seeing, hearing, tasting, touching, smelling)****ဘာအကူအညီလဲ။ ဘယ္လို အကူအညီလဲ။ ( ျမင္ျခင္း၊ ၾကားျခင္း၊ အရသာခံျခင္း၊ ထိေတြျခင္း၊ အနံရူျခင္း)** | **Who can help? How?** **ဘယ္သူက ကူညီမလဲ။ ဘယ္လို ကူညီမလဲ** |
| **ACTION PLAN****လုပ္ေဆာင္မူ အစီစဥ္****What needs to be done? Includes immediate actions and follow up support within the next 24 hours.** **လုပ္ေဆာင္မူျပီးေျမာက္ရန္ ဘာလုိအပ္သလဲ။ ေနာက္ ၂၄ နာရီ အတြင္း ခ်က္ခ်င္းလုပ္ေဆာင္္မူ ႏွင့္ FU အေထာက္အကူ အပါအ၀င္** | **Who will do it?****ဘယ္သူက လုပ္လိမ္မည္နည္း** |
| 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |
| 4 |  |
| 5. |  |
| **EMERGENCY CONTACTS – how can I reach them – what is their phone number/address?** **အေရေပၚ ဆက္သြယ္ရန္- သူတို႔ဆီ ဘယ္လိုေရာက္နုိင္မလဲ / သူတို႔ရဲ့ ဖုန္း နံပါတ္/ လိပ္စာ**  |