|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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** | | |