শুধু সেখানে বসে থাকবেন না, একটি পরিকল্পনা করুন!

পরিকল্পনাকারী শীট বা পত্র

তারিখ

১. আমি কি করতে চলেছি?

২. আমি কখন এটি করতে চলেছি?

৩. কোন সমস্যা বা অসুবিধাগুলি তৈরী হতে পারে, এবং আমি কিভাবে সেগুলি কাটিয়ে উঠব?

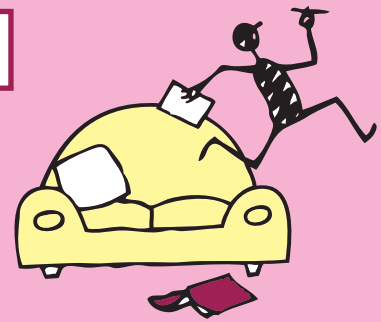
আমার পরিকল্পিত কাজটি কি –

	হ্যাঁ	না
প্র: আমি কে তা বুঝতে বা পরিবর্তন করতে কার্যকরী হবে?	☐	☐
প্র: নির্দিষ্ট, যাতে আমি জানতে পারি যে, আমি কখন তা করেছি?	☐	☐
প্র: বাস্তবসম্মত, ব্যবহারিক এবং অর্জনযোগ্য?	☐	☐

মেজাজ রেটিং স্কোর (যদি প্রযোজ্য হয়)

আমার পরবর্তী যোগাযোগের সময়

পুর্ন-ব্যবস্থা বিবরণগুলি:
মনে রাখবেন - আপনি যদি আগে থেকে জানতে পারেন যে আপনি সেশনটিতে যোগ দিতে পারবেন না, অনুগ্রহ করে, আপনার স্থানীয় সহায়তা কর্মীর সাথে যোগাযোগ করে আমাদের তা জানান।
অনুগ্রহ করে, মনে রাখবেন, আপনি যদি সমস্যা বোধ করেন বা খারাপ বোধ করেন, বা কোন সময় আত্মহত্যা করার ইচ্ছা হয়, আপনার ডাক্তারের সাথে দেখা করুন বা এএন্ডই (A&E)-তে যান বা এনএইচএস (NHS) ২৪/ডিরেক্ট-কে ফোন করুন



© ডা: ক্রিস উইলিয়ামস দ্বারা লিখিত। ফাইভ এরিয়াজ লিমিটেড থেকে লাইসেন্স অনুসারে প্রস্তুতকৃত www.fiveareasonline.com