

بیٹھے نہ (پین، منصوبہ بنائیں!

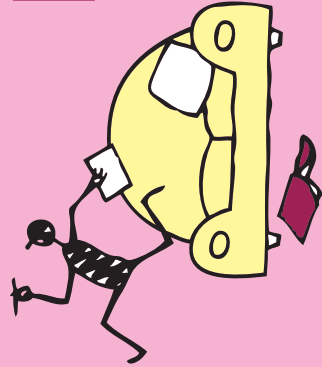
پلانر شیٹ (PLANNER SHEET)

تاریخ

ہاں	<input type="checkbox"/>	نہیں	<input type="checkbox"/>
-----	--------------------------	------	--------------------------

ہاں	<input type="checkbox"/>	نہیں	<input type="checkbox"/>
-----	--------------------------	------	--------------------------

ہاں	<input type="checkbox"/>	نہیں	<input type="checkbox"/>
-----	--------------------------	------	--------------------------



کیا میرا منصوبہ بند کام —

س۔ میں جیسا ہوں اسے سمجھنے یا تبدیل کرنے کیلئے مفید ہے؟

س۔ مخصوص، تاکہ جب یہ پورا ہو جائے تو مجھے اس کا علم ہو جائے؟

س۔ حقیقت پسندانہ، عملی اور قابل حصول؟

مزاج کی درجہ بندی کا اسکور (اگر قابل اطلاق ہو)

میرے رابطہ کا اگلا وقت ہے

دوبارہ انتظام کی تفصیلات:
یاد رکھیں۔ اگر آپ کو ٹیکے سے معلوم ہے کہ آپ نشت میں حاضر نہیں ہو سکتے ہیں تو براہ کرم اپنے مقامی امدادی کارکن (support worker) سے رابطہ کر کے ہمیں بتا دیں۔
براہ کرم نوٹ کریں: اگر آپ کو پریشانی ہو رہی ہے یا بدترکی کا احساس ہوتا ہے، یا اگر کسی بھی وقت آپ کو خودکشی پر مائل رہنا کا احساس ہوتا ہے تو براہ کرم اپنے ڈاکٹر سے ملیں
A&E میں جائیں یا Direct 24/NHS کو فون کریں