Vždy odpíše. Nikdy nepríde.

PLÁN BEZPEČIA

Môj plán bezpečia

Vyplň si ho, keď je ti lepšie. Odlož si ho tam, kde ho nájdeš, keď bude zle, a ukáž ho niekomu, komu veríš.

Vyplnené _____

1 Moje varovné signály

Myšlienky, pocity alebo situácie, keď sa začína zhoršovať

2 Čo mi pomáha upokojiť sa

Hudba, prechádzka, sprcha, dýchanie...

3 Ľudia a miesta, ktoré ma rozptýlia

Kam môžem ísť, s kým môžem byť

4 Komu zavolám a poviem, že mi nie je dobre

Meno a číslo

5 Odborníci a linky

Môj lekár, psychológ, linky pomoci

6 Ako urobím svoje okolie bezpečnejším

Čo dám preč alebo komu to dám

7 Prečo stojí za to žiť

Ľudia, plány, maličkosti

Keď je zle hneď teraz

112 tiesňová linka · **0800 500 333** IPčko, nonstop · **0800 800 566** Nezábudka, nonstop · **116 111** Linka detskej istoty