Завжди відповість. Ніколи не прийде.

ПЛАН БЕЗПЕКИ

Мій план безпеки

Заповни його, коли тобі краще. Поклади туди, де знайдеш, коли буде погано, і покажи комусь, кому довіряєш.

Заповнено _____

1 Мої тривожні сигнали

Думки, почуття чи ситуації, коли стає гірше

2 Що допомагає мені заспокоїтися

Музика, прогулянка, душ, дихання…

3 Люди й місця, які мене відволікають

Куди можу піти, з ким можу побути

4 Кому я подзвоню і скажу, що мені погано

Ім’я і номер

5 Фахівці та лінії

Мій лікар, психолог, лінії допомоги

6 Як зроблю своє оточення безпечнішим

Що приберу або кому віддам

7 Заради чого варто жити

Люди, плани, дрібниці

Мені погано зараз

112 екстрена лінія · **0800 500 888** IPčko українською · **0800 222 450** Nezábudka українською · **0800 500 333** IPčko цілодобово

nikdynepride.sk/uk/ · Як користуватися планом: nikdynepride.sk/uk/clanky/plan-bezpecia/

#PytatSiPomocNieJeSlabost