

PLAN BEZPIECZEŃSTWA

Uczucia, które Cię przytłaczają, przeminą.



Jeśli czasami borykasz się z myślami samobójczymi, wypełnij poniższy formularz. W ten sposób stworzysz swój osobisty plan bezpieczeństwa. Kiedy następnym razem pojawią się u Ciebie myśli o odebraniu sobie życia, podążaj za tym planem, krok po kroku, aż poczujesz się bezpiecznie.

Myśli o odebraniu sobie życia są rezultatem doświadczania ogromnego bólu i braku możliwości przezwyciężenia trudności. Dlatego musimy zmniejszyć ból i rozwinąć możliwości radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych.

Trzymaj plan w łatwo dostępnym dla Ciebie miejscu, tak by łatwo go odnaleźć, kiedy będzie Ci potrzebny. Pamiętaj o uzupełnieniu drugiej strony planu.

Co mogę zrobić, żeby nie skrzywdzić siebie pod wpływem myśli samobójczych?

Moja odpowiedź:

Jakie wyzwalacze doprowadzają mnie do stanu, kiedy tracę nad sobą kontrolę?

Po czym poznaję, że tracę nad sobą kontrolę?

Moja odpowiedź:

Co pomogło mi w przeszłości poradzić sobie w trudnych chwilach?

Jakie mam sposoby radzenia sobie z myślami samobójczymi?

Moja odpowiedź:

Co zrobię, żeby uspokoić się i zredukować napięcie?

Moja odpowiedź:

Co sobie powiem, aby przezwyciężyć negatywne myśli?

Moja odpowiedź:



PLAN BEZPIECZEŃSTWA

Uczucia, które Cię przytłaczają, przeminą.



Co chcę powiedzieć komuś bliskiemu, który czuje się tak, jak ja teraz?

Moja odpowiedź:

Co inni mogą zrobić dla mnie w trudnych chwilach?

Moja odpowiedź:

Numery telefonu osób, do których mogę zadzwonić

Bliska osoba:

Lekarz:

Bliska osoba:

Terapeuta:

Inna osoba:

Telefon zaufania:

Inna osoba:

OIK/PZP/ŚCZP:

Bezpieczne miejsce, do którego mogę się udać

Miejsce 1:

Miejsce 2:

Miejsce 3:

Co zrobię, jeśli myśli autodestrukcyjne nie będą ustępować lub zacznę tracić nad sobą kontrolę?

Moja odpowiedź:

**UDAM SIĘ NA OSTRY DYŻUR
LUB WEZWĘ KARETKĘ,
DZWONIĄC POD 112**

