

Bezpečnostní plán

Jméno _____

Datum vyplnění _____

S vyplněním pomohl/a _____

Pokud máš sebevražedné myšlenky, tenhle plán ti může pomoci zjistit, jak si můžeš v případě krize pomoci nebo na koho a kam se můžeš obrátit pro pomoc.

Je moc důležité si v těchto situacích říct o pomoc.





Varovné signály nás informují o tom, že se blíží krize či dokonce myšlenky na sebevraždu. Když je známe, pomáhá nám to jednat včas. Jaké jsou tvé varovné signály?

Mé varovné signály

Jaké situace u mě spouští myšlenky na sebevraždu?





Dělat věci, které odvedou pozornost od sebevražedných myšlenek, může pomoci. Napiš věci které můžeš ty sám/sama udělat.

Věci, které
můžu udělat
já

Věci, které můžu
dělat s druhými
lidmi



Když máš sebevražedné myšlenky, je důležité být v bezpečí, třeba se zbavit věcí, kterými by sis mohl/a ublížit, nebo nezůstat sám/sama. Co můžeš udělat, abys byl/a v bezpečí? Kde se cítíš bezpečně?

Bezpečné místo

Blank space for writing.

Blank space for writing.

Blank space for writing with three horizontal lines.

Jak můžu požádat své blízké o pomoc?

Blank space for writing with three horizontal lines.

Blank space for writing with three horizontal lines.

Blank space for writing with three horizontal lines.

Říct si o pomoc může být těžké. Zkus si napsat věty, kterými si o ni můžeš říct. Např.: Není mi dobře, můžeš za mnou přijet? Můžeme si teď chvíli povídat? Potřebuju pomoc.



Dospělý, se kterým můžu mluvit ve škole:



Dospělý, se kterým můžu mluvit doma:

Komu můžu říct o pomoc?

Kam se můžu obrátit pro odbornou pomoc?

Linka bezpečí

116 111

**Jedna věc, která je pro mě nejdůležitější
a pro kterou stojí za to žít:**
