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?



Věci, které můžu udělat já

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

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 nezůstávat sám/sama. Co můžeš udělat, abys byl/a v bezpečí? Kde se cítíš bezpečně?

Bezpečné místo

Jak můžu požádat své blízké o pomoc?

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:

_____

_____