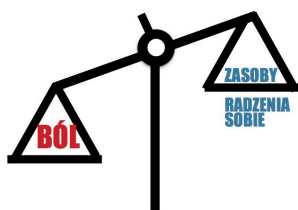


Plan Bezpieczeństwa

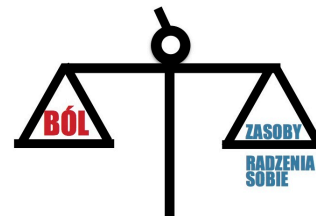
Jeśli czasami borykasz się z myślami samobójczymi, wypełnij poniższy formularz. Kiedy natchodzą cię myśli, tendencje samobójcze, podążaj za tym planem, krok, po kroku, aż będziesz bezpieczna, bezpieczny.



Tendencje samobójcze to rezultat doświadczania skrajnego bólu, i braku zasobów radzenia sobie. Dlatego musimy zmniejszyć ból i zwiększyć zasoby radzenia sobie.

Te uczucia przemijają.

Trzymaj plan w łatwo dostępnym dla siebie miejscu, żebyś łatwo go znalazła, znalazł, kiedy będzie ci potrzebny.



Co muszę zrobić, by zmniejszyć ryzyko działania pod wpływem myśli samobójczych:
Jakie znaki ostrzegawcze, wyzwalacze doprowadzają mnie do stanu, kiedy tracę nad sobą kontrolę?
Co pomogło mi w przeszłości? Jakie sposoby radzenia sobie posiadam?
Co zrobię, by się uspokoić i ukoić:
Co sobie powiem (zamiast myśli negatywnych):
Co powiedziałabym, powiedziałabym komuś bliskiemu, który tak by się czuł?
Co pomocnego mogliby zrobić inni?
Do kogo mogę zadzwonić: <ul style="list-style-type: none">• Przyjacieli lub krewni: Inna osoba?• Profesjonalista: Inne?• Telefon zaufania: Inne?
Bezpieczne miejsce do którego mogę się udać:
Jeśli nadal mam tendencje samobójcze/ nie mam kontroli nad sobą: <ul style="list-style-type: none">• Pójdę na ostry dyżur• Jeśli nie mogę tam bezpiecznie dotrzeć, zadzwonię pod 999 (112)

Plan Bezpieczeństwa

Przykład:

Co muszę zrobić, by zmniejszyć ryzyko działania pod wpływem myśli samobójczych: <i>Usunąć zapasy leków – odnieść je do apteki. Wyrzucić żyletki, noże.</i>
Jakie znaki ostrzegawcze, wyzwalacze doprowadzają mnie do stanu, kiedy tracę nad sobą kontrolę? <i>Zostanie w domu, bycie samemu, w sypialni, rozpamiętywanie.</i>
Co pomogło mi w przeszłości ? Jakie sposoby radzenia sobie posiadam? <i>Zadzwoń do Kasi i szczerze porozmawiać. Zajmować się czymś. Być z innymi ludźmi. Zapisać swoje myśli i uczucia – przypominać sobie, inne sposoby spojrzenia na sytuację.</i> Co zrobię, by się uspokoić i ukoić: <i>Skupię się na oddechu. Będę się czymś zajmować, czymkolwiek, co najmniej przez 20 minut. Potem zajmę się czymś innym, jeśli nadal będę czuć że sytuacja mnie przerasta. Jeśli nadal będę miała, miał myśli samobójcze – zadzwonię do Kasi (lub innych z mojego planu) Jeśli to nie pomoże, pojedę na ostry dyżur.</i>
Co sobie powiem (zamiast myśli negatywnych): <i>Przetrwałam, przetrwałam to wcześniej, przetrwam również teraz. To straszne myśli, ale to tylko myśli, Nie muszę działać na ich podstawie. Kocham Kasię swoją rodzinę, nie chcę ich zranić. To przejdzie.</i>
Co powiedziałabym, powiedziałabym komuś bliskiemu, który tak by się czuł? <i>Przejdiesz przez to. Jutro poczujesz się lepiej i będziesz wdzięczna. wdzięczny, że nie umarłaś, umarłeś. Rób to, co ci pomaga. Dasz radę.</i>
Co pomocnego mogliby zrobić inni? <i>Kasia przypomni mi o moim planie bezpieczeństwa.</i>
Do kogo mogę zadzwonić: • Przyjaciół lub krewny: <i>Kasia xxxxxxxx</i> Inna osoba? <i>Tomek xxxxxxxx</i> • Profesjonalista: <i>Dr xxxxxxxx</i> Inne? <i>terapeuta xxxxxx</i> Telefon zaufania: <i>14.00-22.00: 116 123</i> Inne? <i>xxxxx</i>
Bezpieczne miejsce do którego mogę się udać: <i>Mieszkanie Kasi. Ośrodek dzienny.</i>
Jeśli nadal mam tendencje samobójcze/ nie mam kontroli nad sobą: • Pójdę na ostry dyżur • Jeśli nie mogę tam bezpiecznie dotrzeć, zadzwonię pod 999 (112)

dla głuchoniemych SMS o treści POMOC – 723 986 112