МОЯТ ПЛАН ЗА СИГУРНОСТ

Планът за сигурност може да ви помогне да останете в безопасност, когато се чувствате претоварени и имате мисли за самоубийство. Създаването на такъв план ще ви помогне да се опознаете по-добре и да се предпазите. Можете да споделите този план с хора, на които имате доверие, за да ви подкрепят. Ако вашите нужди или задействащи фактори се променят, актуализирайте плана си за сигурност.

ПРИЧИНИ ДА ЖИВЕЯ

За кого живея? (напр. родители, братя и сестри, деца, приятели, домашни любимци и др.)	
За какво живея? (напр. бъдещи мечти, хобита, цели и др.)	

ПРЕДУПРЕДИТЕЛНИ СИГНАЛИ

Кои са признаците, че може да се развива криза? Те могат да включват настроения, мисли, ситуации или поведения. Тези предупредителни сигнали ви помагат да разпознаете кога е време да потърсите помощ.	

СПРАВЯНЕ С КРИЗАТА

Какво можете да направите самостоятелно, за да отклоните вниманието си от кризата (без да се свързвате с някого)?	
Какви пречки биха могли да възпрепятстват използването на тези стратегии за справяне?	

СОЦИАЛНА ПОДКРЕПА

Ако ви е трудно да се справите сами, към кого можете да се обърнете за помощ?	ИМЕ	ИНФОРМАЦИЯ
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____

ПРОФЕСИОНАЛНА ПОМОЩ

Кой мога да потърся по време на криза?	
Моят специалист по психично здраве	
Локални спешни телефони	
Горещи линии за превенция на самоубийства	Ако сте в непосредствена опасност или се нуждаете от спешна медицинска помощ, обадете се на 112. Ако вие или някой, когото познавате, има мисли за самоубийство, обадете се на 112. Подкрепа е достъпна 24 часа в денонощието, 7 дни в седмицата.