



Karta do pobrania · Dla specjalistów i klientów

# Mój plan bezpieczeństwa

## CO JEST W ŚRODKU

- Siedem kroków na czas kryzysu, od sygnałów ostrzegawczych do tego, dla czego warto żyć
- Miejsce na własne sposoby, osoby i numery telefonów
- Telefony zaufania i numer alarmowy
- Oparty na modelu Stanley i Brown (2012)

**Jak korzystać.** Wypełnijcie razem w spokojniejszym momencie. Plan warto mieć pod ręką, np. jako zdjęcie w telefonie.

# Mój plan bezpieczeństwa

Wypełniaj razem ze specjalistą, w spokojniejszym momencie. Trzymaj plan pod ręką, np. zdjęcie w telefonie. Kroki stosuj po kolei, aż poczujesz się bezpiecznie.

## 1 Moje sygnały ostrzegawcze

Myśli, uczucia, sytuacje, po których wiem, że zaczyna się kryzys.

---

---

## 2 Co mogę zrobić sam lub sama

Rzeczy, które pomagają mi przetrwać trudny moment, bez kontaktu z innymi.

---

---

## 3 Ludzie i miejsca, które pomagają mi się oderwać

Imię i telefon albo miejsce, do którego mogę pójść.

---

## 4 Osoby, które mogę poprosić o pomoc

Imię i numer telefonu.

---

---

## 5 Specjaliści i telefony zaufania

Mój terapeuta lub lekarz, 116 123, 800 70 2222, 116 111. W zagrożeniu życia: 112.

---

---

## 6 Jak mogę zadbać o bezpieczeństwo otoczenia

Co mogę usunąć lub komu oddać na przechowanie.

---

## 7 Dla czego warto żyć

Ludzie, wartości, plany, rzeczy, które są dla mnie ważne.

---

---