

Bezpečnostní plán

Pokud se občas potýkáte s myšlenkami na sebevraždu, může Vám pomoci mít vyplněný bezpečnostní plán. Jde o strukturovaný plán, který obsahuje seznam úkolů, blízkých lidí či strategií co dělat, když se u Vás objeví sebevražedné myšlenky.

Lidé, kteří chtějí zemřít, často prožívají silnou psychickou bolest. Plán se soustředí na Vaše možnosti, jak bolest snížit a jak zvýšit zdroje pro zvládnutí tohoto momentu.

Dejte si svůj plán na místo, kde je snadno dostupný, ať je po ruce pro chvíle, kdy ho budete potřebovat. Pokud cítíte, že situaci sami nezvládáte, je v pořádku si říct o pomoc.

Věříme, že to zvládnete.





MOJE VAROVNÉ SIGNÁLY

AKTIVITY, KTERÉ MI POMÁHAJÍ ZKLIDNIT MYSL

LIDÉ, KTERÝM MŮŽU
ŘÍCT O POMOC

Linka první
psychické pomoci
116 123

ODBORNÍCI, KTERÉ
MOHU
KONTAKTOVAT

JAK SI ZAJISTÍM
BEZPEČNÉ
PROSTŘEDÍ?

CO ŘEKNU SVÝM
BLÍZKÝM?

CO UDĚLÁM, AŽ SE
BUDU CÍTIT NA DNĚ?

CO SI MŮŽU ŘÍCT
JAKO ALTERNATIVU
K TEMNÝM
MYŠLENKÁM?

KAM MOHU JÍT MEZI
LIDI?

KDO MŮŽE BÝT
POBLÍŽ A POMŮŽE
MI ZVEDNOUT
NÁLADU?

JEDNA VĚC, KTERÁ JE PRO MĚ
NEJDŮLEŽITĚJŠÍ A PRO KTEROU STOJÍ ZA
TO ŽÍT:

Pokud potřebujete akutní pomoc,
kontaktujte tísňovou linku 112 nebo
naštvte nejbližší zdravotnické zařízení.

Následující služby nabízejí bezplatnou podporu 24 hodin denně, 7 dní
v týdnu. Mohou vás také spojit s jinými místy a lidmi, kteří vám mohou
pomoci.

Linka první psychické pomoci

- 116 123

Pražská linka důvěry

- 222 580 697

Linka bezpečí (pro studenty do 26 let)

- 116 111

Centrum krizové intervence v PN Bohnice

- 284 016 110

Krizové centrum RIAPS

- 222 586 768