

Bezpečnostní plán

MOJE VAROVNÉ SIGNÁLY:

AKTIVITY, KTERÉ MI POMÁHAJÍ ZKLIDNIT MYSL:

JAK SI ZAJISTÍM BEZPEČNÉ PROSTŘEDÍ:

CO UDĚLÁM, AŽ SE BUDU CÍTIT NA DNĚ:

LIDÉ, KTERÝM MŮŽU ŘÍCT O POMOC:

ODBORNÍCI, NA KTERÉ SE MOHU OBRÁTIT:

Linka první psychické pomoci 116 123

CO ŘEKNU SVÝM BLÍZKÝM:

CO SI MŮŽU ŘÍCT JAKO ALTERNATIVU K TEMNÝM MYŠLENKÁM:

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

