

**SAUGUMO PLANAS**  
ILGASIS VARIANTAS

1. Kokie yra mano krizės įspėjamieji ženklai?

Tai gali būti situacijos, kylantys vaizdiniai ar mintys, būdinga nuotaika, elgesys ar kita.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Kam aš galiu paskambinti kilus stiprioms mintims apie savižudybę?

Artimasis \_\_\_\_\_

Tel. Nr. \_\_\_\_\_

Artimasis \_\_\_\_\_

Tel. Nr. \_\_\_\_\_

Artimasis \_\_\_\_\_

Tel. Nr. \_\_\_\_\_

Specialistas \_\_\_\_\_

Tel. Nr. \_\_\_\_\_

Pagalbos linija \_\_\_\_\_

Tel. Nr. \_\_\_\_\_

3. Ką galiu padaryti, kad nukreipčiau savo mintis?

Įvardyk bent 5 dalykus.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

4. Kas pablogina mano savijautą, todėl to turėčiau vengti?  
Įvardyk bent 5 dalykus.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

5. Kur galiu nueiti, kad pasijusčiau saugus (-i)?  
Įvardyk bent 3 vietas.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

6. Dėl ko man verta gyventi?  
Įvardyk bent 3 dalykus.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

7. Ką pasakyčiau kitam žmogui, esančiam panašioje situacijoje?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

8. Bet kokios kitos vertingos mintys ir idėjos.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

9. Ką darysiu, jeigu stiprios mintys apie savižudybę nepraeis?

Skambinsiu 112.

Vyksi į artimiausios ligoninės priėmimo-skubiosios pagalbos skyrių.

Adresas: \_\_\_\_\_.