

Tu esi  ·  · 

SAUGUMO PLANAS
TRUMPASIS VARIANTAS

Įvardyk tris žmones, kuriems galėtum paskambinti kilus stiprioms mintims apie savižudybę:

Vardas	Telefono numeris

Įvardyk 10 dalykų, kuriuos darytum vieną po kito, kad atitrauktum dėmesį nuo minčių apie savižudybę ir vėl pasijustum saugus (-i). Lentelės apačioje pateikta keletas pavyzdžių.

Pagalvok, kurios veiklos Tau padeda labiausiai: *atitraukiančios Tavo dėmesį nuo minčių* (pvz., dėlionės dėliojimas, filmo žiūrėjimas); *padedančios išeiti iš situacijos, kurioje esi* (pvz., išėjimas į kavinę ar savo dirbtuves); *padedančios išreikšti jausmus* (pvz., laiško rašymas, kūryba) ar *suteikiančios jaukumo, ramybės* (pvz., maudymasis vonioje, žaidimas su augintiniu). Pasistenk į sąrašą įtraukti įvairių veiklų.

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	

Tu esi  ·  · 

9.	
10.	

Pavyzdžiai:

- 1. Nueisiu į šalia namų esančią kavinę [pavadinimas].*
- 2. Dar kartą pažiūrėsiu [mėgstamiausio filmo pavadinimas].*
- 3. Pusvalandį rašysiu be jokios cenzūros apie tai, kaip jaučiuosi, o tada prirašytus lapus perskaitysiu ir suplėšysiu.*
- 4. Parašysiu laišką žmogui, ant kurio labiausiai pykstu, o tada nuspręsiu, ar laišką išsiųsti, ar sunaikinti.*
- 5. Parašysiu laišką žmogui, kuriam esu dėkingas, o tada nuspręsiu, ar laišką išsiųsti, ar sunaikinti.*
- 6. Išvesiu pasivaikščioti savo šunį [vardas].*
- 7. Sukursiu koliažą iš senų žurnalų iškarpų.*
- 8. Eisiu į savo dirbtuves, išardysiu ir vėl surinksiu duonos skrudintuvą.*
- 9. Išėisiu iš namų ir eisiu tol, kol nueisiu [skaičius] žingsnių / kilometrų (-ų).*
- 10. Sudėsiu 500 detalių dėlionę.*
- 11. Nueisiu į sporto aikštelę [kurią / kur] pamėtyti į krepšį.*
- 12. Pagaminsiu skanų patiekalą ir pasikviesiu į svečius [artimųjų vardai].*
- 13. Viską mesiu ir išvyksiu į [vietovę].*