

## PLAN BEZPIECZEŃSTWA

### WERSJA SKRÓCONA

Wskaż trzy osoby, do których mógłbyś/mogłabyś zadzwonić w przypadku pojawienia się intensywnych myśli samobójczych:

| Imię i nazwisko / Nazwa | Numer telefonu |
|-------------------------|----------------|
|                         |                |
|                         |                |
|                         |                |

Wymień 10 czynności, które zrobisz jedna po drugiej, aby odwrócić swoją uwagę od myśli samobójczych i na nowo poczuć się bezpiecznie. Kilka przykładów znajduje się na dole tabeli.

Pomyśl, jakie działania pomagają Ci najbardziej:

- **Odwracające Twoją uwagę** od myśli (np. układanie puzzli, oglądanie filmu);
- **Pomagające Ci wyjść z sytuacji**, w której się znajdujesz (np. wyjście do kawiarni lub swojego warsztatu);
- **Pomagające Ci wyrazić emocje** (np. pisanie listu, twórczość) lub **zapewniające komfort i spokój** (np. kąpiel w wannie, zabawa ze zwierzakiem).

Postaraj się umieścić na liście różnorodne czynności.

### Moje 10 kroków do bezpieczeństwa

|    |  |
|----|--|
| 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |
| 4. |  |
| 5. |  |
| 6. |  |
| 7. |  |

Tu esi  ·  · 

|     |  |
|-----|--|
| 8.  |  |
| 9.  |  |
| 10. |  |

**Przykłady:**

1. Pójdę do kawiarni blisko domu o nazwie **[nazwa]**.
2. Obejrzę jeszcze raz **[tytuł ulubionego filmu]**.
3. Przez pół godziny będę pisać bez żadnej cenzury o tym, jak się czuję, a potem przeczytam te strony i je poniszczyć/porwę.
4. Napiszę list do osoby, na którą jestem najbardziej wściekły/-a, a potem zdecyduję, czy go wysłać, czy zniszczyć.
5. Napiszę list do osoby, której jestem wdzięczny/-a, a potem zdecyduję, czy go wysłać, czy zniszczyć.
6. Wyjdę na spacer z moim psem **[imię]**.
7. Stworzę kolaż ze starych wycinków z gazet.
8. Pójdę do swojego warsztatu, rozbiorę na części i z powrotem złożę toster.
9. Wyjdę z domu i będę iść przed siebie, aż przejdę **[liczba]** kroków / kilometrów.
10. Ułożę puzzle składające się z 500 elementów.
11. Pójdę na boisko sportowe **[które / gdzie]**, żeby rzucać do kosza.
12. Przygotuję pyszny posiłek i zaproszę do siebie **[imiona bliskich osób]**.
13. Rzucę wszystko i wyjadę do **[miejscowość]**.