

# PLAN BEZPIECZEŃSTWA

WERSJA ROZSZERZONA

## 1. Jakie są sygnały ostrzegawcze mojego kryzysu?

*Mogą to być konkretne sytuacje, pojawiające się obrazy lub myśli, charakterystyczny nastrój, zachowanie lub inne znaki.*

---

---

---

---

---

## 2. Do kogo mogę zadzwonić w przypadku pojawienia się intensywnych myśli samobójczych?

Bliska osoba: \_\_\_\_\_ Nr tel. \_\_\_\_\_

Bliska osoba: \_\_\_\_\_ Nr tel. \_\_\_\_\_

Bliska osoba: \_\_\_\_\_ Nr tel. \_\_\_\_\_

Specjalista: \_\_\_\_\_ Nr tel. \_\_\_\_\_

Infolinia pomocy: \_\_\_\_\_ Nr tel. \_\_\_\_\_

## 3. Co mogę zrobić, aby odwrócić/przekierować swoje myśli? Wymień co najmniej 5 czynności.

---

---

---

---

---

**4. Co pogarsza moje samopoczucie, czego w związku z tym powinienem/powinnam unikać? Wymień co najmniej 5 rzeczy.**

---

---

---

---

---

**5. Gdzie mogę pójść, aby poczuć się bezpiecznie? Wymień co najmniej 3 miejsca.**

---

---

---

**6. Dla czego warto mi żyć? Wymień co najmniej 3 rzeczy.**

---

---

---

**7. Co powiedział(a)bym innej osobie znajdującej się w podobnej sytuacji?**

---

---

---

**8. Wszelkie inne wartościowe myśli i pomysły.**

---

---

---

## 9. Co zrobię, jeśli intensywne myśli samobójcze nie miną?

- Zadzwoń pod numer 112.
- Udam się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR) / izby przyjęć.

Adres: \_\_\_\_\_