

Bezpečnostní plán

Pokud se občas potýkáte s myšlenkami na sebevraždu, může Vám pomoci mít vyplněný bezpečnostní plán. Jde o strukturovaný plán, který obsahuje seznam úkolů, blízkých lidí či strategií co dělat, když se u Vás objeví sebevražedné myšlenky.

Lidé, kteří chtějí zemřít, často prožívají silnou psychickou bolest. Plán se soustředí na Vaše možnosti, jak bolest snížit a jak zvýšit zdroje pro zvládnutí tohoto momentu.

Dejte si svůj plán na místo, kde je snadno dostupný. Ať je po ruce pro chvíle, kdy ho budete potřebovat. Pokud cítíte, že situaci sami nezvládáte, nebojte si říct o pomoc.

Věříme, že to zvládnete.





Varovné signály ukazují zvýšené riziko sebevraždy a mohou se projevit na úrovni pocitů, myšlenek či třeba v chování.



Např.: ztrácím zájem o věci, které mě dříve bavily



Mé varovné signály

Aktivity, které mi pomáhají zklidnit mysl





Vyplňte jejich
jméno
a telefonní číslo



**Lidé, kterým
můžu říct o
pomoc**

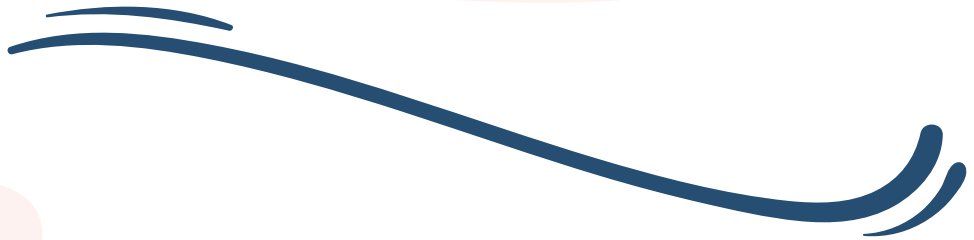
Linka první psychické
pomoci
116 123

**Odborníci,
které mohu
kontaktovat**



Např: Zbavím se věcí, které bych mohl/a použít, abych si ublížil/a - zamknu je nebo je dám přátelům

Jak si zajistím bezpečné prostředí?



Co řeknu svým blízkým?



Např.: Není mi dobře, můžeš za mnou přijet?
Můžeme si teď chvíli povídat?

**Co udělám, až
se budu cítit
na dně?**

**Co si můžu říct
jako alternativu k
temným
myšlenkám?**



Např.: vyhledám
terapeutickou
skupinu, zavolám
kamarádovi

Kam mohu jít
mezi lidmi?



Spojení s
druhými

Kdo může být
poblíž a pomůže
mi zvednout
náladu?

**Jedna věc, která je pro mě nejdůležitější
a pro kterou stojí za to žít:**



Pokud potřebujete akutní pomoc, kontaktujte tísňovou linku 112 nebo navštivte nejbližší zdravotnické zařízení

Následující služby nabízejí bezplatnou podporu 24 hodin denně, 7 dní v týdnu.
Mohou Vás také spojit s jinými místy a lidmi, kteří Vám mohou pomoci.

- **Linka první psychické pomoci**
Krizová linka pro dospělé
116 123
- **Pražská linka Důvěry**
222 580 697
- **Linka bezpečí**
Pro děti a studenty do 25 let.
116 111
- **Centrum krizové intervence v PN Bohnice**
Pomoc dospělým lidem s akutními obtížemi.
284 016 110
- **Krizové centrum RIAPS**
Krizová intervence a psychologická podpora
222 586 768/ 222 582 151
- **Dětské krizové centrum (DKC)**
Je potřeba si jen dopředu zavolat a domluvit se na čase.
777 715 215/ 241 484 149