Il mio piano di sicurezza

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Come superare Esci all'aperto per prendere un po’ d’aria fresca.questo momento Metti della musica rilassante.Bevi un bicchiere di acqua fredda. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Come rendere la tua Contatta il/la tuo/a migliore amico/a e fagli/falle sapere come ti senti.situazione più sicura Fai una passeggiata al parco.Chiedi a qualcuno di portare via i farmaci da casa tua.Mostra il tuo dossier sanitario a un/a operatore/trice sanitario/a / una persona che si prende cura di te. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Cose da fare per Guarda le foto sul tuo telefono.sollevare o calmare Fai una passeggiata al parco. il tuo umore Telefona o manda un messaggio a un/a amico/a. |

Elenco delle persone con cui puoi parlare nel caso in cui tu sia angosciato/a o stia pensando all’autolesionismo o al suicidio

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Cose da Fai dei biscotti.fare per distrarti Porta a spasso il cane al parco. Ascolta la tua canzone felice preferita. Chiama un/a amico/a al numero 07777 777777. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Persone che ti Mamma: 07111 111 111 (tutto il giorno)possono aiutare Un/a amico/a: 07777 777777 (9.00-22.00) |



Samaritans: 116 123 (24 ore su 24, 7 giorni su 7 www.samaritans.org)

PAPYRUS: 0800 068 4141 (giorni feriali 10.00-22.00, fine settimana 14.00-22.00, festivi 14.00-17.00 Offre servizio di traduzione)

Mind: 0300 123 3393 (9.00-18.00, dal lunedì al venerdì)

Young Minds: (24 ore su 24, 7 giorni su 7 Invia un SMS a YoungMinds Crisis Messenger, Scrivi YM a 85258)

Fondazione LGBT: 0345 3 30 30 30 (9.00-21.00)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Supporto Linea telefonica di assistenza del Servizio Sanitario Nazionale in Inghilterra: 111professionale di Il mio medico di famiglia: 01111 111111 (8.00-18.00)emergenza |