Mano saugos planas

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Įveikti nedelsiant Išeikite į lauką pakvėpuoti grynu oru  Įsijunkite raminančią muziką  Išgerkite stiklinę šalto vandens |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Padaryti savo Susisiekite su savo geriausiu draugu ir praneškite jam, kaip jaučiatės.  situaciją saugesnę Išeikite pasivaikščioti į parką.  Paprašykite, kad kas nors pašalintų vaistus iš jūsų namų.  Pasidalyti savo ligoninės pasu su sveikatos priežiūros specialistu / asmeniu, kuris jus palaiko. |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Dalykai, pakeliantys  nuotaiką arba  padedantys Peržiūrėkite nuotraukas telefone.  nusiraminti Pasivaikščiokite po parką.  Paskambinkite arba parašykite žinutę draugui. |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Dalykai, atitrauksiantys  jūsų dėmesį Iškepkite sausainius.  Pasivaikščiokite su šunimi po parką.  Pasiklausykite jūsų mėgstamiausios linksmos dainos  Paskambinkite draugui telefonu 07777 777777 |

Su kuo jūs galite pasikalbėti, jei esate prislėgtas arba galvojate apie savęs žalojimą ar savižudybę.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Žmonės, galintys  jums padėti Mama: 07111 111 111 111 (bet kuriuo dienos metu)  Draugas: 07777 777777 (nuo 9 iki 22 val.) |



Samariečiai: 116 123 (24/7 www.samaritans.org)

PAPYRUS : 0800 068 4141 (darbo dienomis 10-22 val., savaitgaliais 14-22 val., švenčių dienomis 14-17 val. Siūlomos vertėjo paslaugos.)

Mind: 0300 123 3393 (nuo 9 iki 18 val., nuo pirmadienio iki penktadienio)

Young Minds: (24/7 Parašykite SMS žinutę YoungMinds Kriziniam žinučių centrui; nusiųskite SMS žinutę parašę YM numeriu 85258)

LGBT fondas: 0345 3 30 30 30 (nuo 9 iki 21 val.)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Skubioji NHS pagalbos linija Anglijoje: 111  profesionalų parama Jūsų GP (šeimos gydytojas) : 01111 111111 (8-18 val.) |