Mój plan bezpieczeństwa

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

Przetrwaj ten moment

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | . |

Zadbaj o swoje bezpieczeństwo

Rzeczy, które Cię uspokoją lub poprawią Twój nastrój

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

Rzeczy które odwrócą Twoją uwagę

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

Osoby, które Cię wspierają

Lista osób, z którymi możesz porozmawiać, jeśli jesteś w trudnej sytuacji lub myślisz o samookaleczeniu lub samobójstwie.



Wyjdź na świeże powietrze

Włącz uspokajającą muzykę:

Wypij szklankę zimnej wody

Skontaktuj się ze swoim najlepszym przyjacielem i powiedz, jak się czujesz.

Pójdź na spacer do parku.

Poproś kogoś, aby usunął leki z Twojego domu.

Podziel się moim paszportem szpitalnym z pracownikiem służby zdrowia lub osobą, która Cię wspiera.

Przejrzyj zdjęcia na swoim telefonie.

Wybierz się na spacer po parku.

Zadzwoń lub napisz do przyjaciela.

Upiecz ciasteczka.

Wyjdź z psem na spacer po parku.

Posłuchaj swojej ulubionej, radosnej piosenki.

Zadzwoń do przyjaciela na numer 07777 777777.

Mama: 07111 111 111 (cały dzień)

Przyjaciel: 07777 777777 (9:00 do 22:00)

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

PAPYRUS: 0800 068 4141 (pon.- pt. od 10:00 do 22:00, w weekendy od 14:00 do 22:00, w Bank Holiday od 14:00 do 17:00 dostępne usługi tłumaczeniowe)

Mind: 0300 123 3393 (pon.- pt., od 9:00 do 18:00)

Young Minds: (24/7- wyślij wiadomość do YoungMinds Crisis Messenger, wyślij: YM na nr 85258)š

Fundacja LGBT: 0345 3 30 30 (od 9:00 do 21:00)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Profesjonalne wsparcie w nagłych wypadkach:  Infolinia NHS w Anglii: 111  Twój lekarz rodzinny (GP): 01111 111111 (8:00-18:00) |