O meu Plano de Segurança

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  |  | | --- | --- | | Ultrapassar o momento presente | Sair para apanhar ar fresco.  Ouvir música relaxante. | |  | Beber um copo de água fria. | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  |  | | --- | --- | | Tornar a sua situação mais segura | Falar com o meu melhor amigo e dizer-lhe como me estou a sentir.  Caminhar até ao parque. | |  | Pedir a alguém para retirar medicamentos de minha casa. | |  | Partilhar o meu passaporte hospitalar com um profissional de saúde/alguém que me esteja a ajudar. | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  |  | | --- | --- | | O que fazer para melhorar ou acalmar o seu estado de espírito | Ver fotografias no meu telemóvel.  Passear pelo parque. | |  | Ligar/mandar mensagem a um amigo. | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  |  | | --- | --- | | Pessoas que o(a) podem ajudar | Mãe: 07111 111 111 (disponível durante todo o dia)  Um amigo: 07777 777777 (das 9h00 às 22h00) | |  |  | |

Organizações que pode contactar se estiver transtornado(a) ou a pensar em automutilação ou suicídio

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  |  | | --- | --- | | O que fazer para se distrair | Fazer biscoitos.  Passear o cão pelo parque.  Ouvir a minha canção alegre preferida. | |  | Falar com um amigo ligando para o número 07777 777777. | |



Samaritans: 116 123 (disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana, www.samaritans.org)

PAPYRUS: 0800 068 4141 (em dias úteis das 10h00 às 22h00, ao fim de semana das 14h00 às 22h00, em feriados das 14h00 às 17h00, serviço de tradução disponível)

Mind: 0300 123 3393 (das 9h00 às 18h00, de segunda a sexta-feira)

Young Minds: (disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana, mande mensagem para o YoungMinds Crisis Messenger, envie mensagem com o texto “YM” para o número 85258)

LGBT Foundation: 0345 3 30 30 30 (das 9h00 às 21h00)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Ajuda profissional de emergência | NHS Helpline England: 111  O meu médico de clínica geral (médico de família): 01111 111111 (das 8h00 às 18h00) | | | |  | |  | |