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: 111O meu médico de clínica geral (médico de família): 01111 111111 (das 8h00 às 18h00) |
|  |  |

 |