Planul meu de siguranță

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Cum să faceți față Ies afară să iau aer  momentului Pun muzică relaxantă  Beau un pahar de apă rece |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Cum să vă îmbunătățiți Apelez la cel/cea mai bun(ă) prieten(ă) și îi spun cum mă simt.  situația Merg pe jos până la parc.  Cer cuiva să ia medicamentele din casa.  Arăt pașaportul meu de spital unui profesionist din domeniul sănătății/sau cuiva care mă sprijină. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Lucruri care vă ridică Mă uit prin pozele din telefon  moralul sau vă Fac o plimbare în jurul parcului  calmează starea Dau un telefon/scriu un mesaj  de spirit unui prieten |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Lucruri care să vă Să fac prăjituri.  distragă atenția Să plimb câinele prin parc.  Să ascult cântecul meu preferat și vesel  Să sun un prieten la 07777 777777 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Persoane de sprijin Mama: 07111 111 111 (valabilă toată ziua)  Un prieten: 07777 777777 |

Enumerați persoanele cu care puteți vorbi dacă sunteți în dificultate sau vă gândiți la automutilare sau sinucidere



Samaritans: 116 123 (24 de ore pe zi, 7 zile pe săptămână, www.samaritans.org)

PAPYRUS : 0800 068 4141 (valabil în timpul săptămânii între orele 10:00-22:00, în weekend 14:00-22:00, sărbători legale 14:00-17:00 - Oferă servicii de traducere)

Mind: 0300 123 3393 (între orele 9:00-18:00, de luni până vineri)

Young Minds: (24 de ore pe zi, 7 zile pe săptămână, trimiteți un mesaj managerului de la YoungMinds Crisis la numărul 85258)

Fundația LGBT: 0345 3 30 30 30 (între orele 9:00 – 21:00 )

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Sprijin professional Apel telefonic de urgență NHS: 111  de urgență Medicul meu de familie (GP): 01111 111111 (între orele 8:00-18:00) |