Mano saugos planas

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Įveikti nedelsiant  |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Padaryti savo situaciją saugesnę  |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Dalykai, pakeliantys nuotaiką arba padedantys nusiraminti  |
|   |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Dalykai, atitrauksiantys jūsų dėmesį  |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Žmonės, galintys jums padėti  |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Skubioji profesionalų parama  |