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 |