Planul meu de siguranță

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Cum să faceți față momentului  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  Cum să vă îmbunătățiți  situația  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Lucruri care vă ridică moralul sau vă calmează starea de spirit  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Lucruri care să vă distragă atenția  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Persoane de sprijin  |

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



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  Sprijin professional  de urgență  |