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 |