Mans drošības pasākumu plāns

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Tikšana galā  |
|   |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Drošākas situācijas radīšana  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Lietas, kas var  uzlabot garastāvokli vai nomierināt  |
|  |  |  |

Saraksts ar personām, kurām var piezvanīt, jūtot satraukumu vai domājot par paškaitējuma nodarīšanu vai pašnāvību

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Lietas, kas var novērst uzmanību  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Cilvēki, kas var tevi atbalstīt  |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Ārkārtas situācijā Profesionāls atbalsts  |