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 |