Plano de Segurança

Passo 1: Sinais de Alerta (pensamentos, imagens, humor, situação, comportamento) que uma crise pode estar se desenvolvendo:

1. _____
2. _____
3. _____

Passo 2: Estratégias internas para lidar – Coisas que eu posso fazer para tirar minha mente dos meus problemas sem contatar outra pessoa (técnica de relaxamento, atividade física):

1. _____
2. _____
3. _____

Passo 3: Pessoas e lugares que me distraem:

1. Nome _____ Contato _____
2. Nome _____ Contato _____
3. Nome _____ Contato _____
4. Lugar _____ Lugar _____

Passo 4: Pessoas que posso pedir ajuda:

1. Nome _____ Contato _____
2. Nome _____ Contato _____
3. Nome _____ Contato _____

Passo 5: Profissionais ou agências que posso contatar durante uma crise:

1. Nome do Clínico _____ Contato _____
2. Nome do Clínico _____ Contato _____
3. Urgência Local _____ Contato _____

   Endereço: _____
4. Centro de Valorização da Vida: **188** (24 horas)

Passo 6: Tornar o Ambiente Seguro:

1. _____
2. _____
3. _____

A coisa que é mais importante para mim e que vale a pena viver: