

SAUGUMO PLANAS

1

Kokie mano krizės įspėjamieji ženklai (situacijos, kylantys vaizdiniai, mintys, būdinga nuotaika, elgesys ar kita)?

2

Kam galiu paskambinti kilus stiprioms mintims apie savižudybę arba kilus krizinei situacijai?

Artimasis _____	Tel. Nr. _____
Artimasis _____	Tel. Nr. _____
Artimasis _____	Tel. Nr. _____
Specialistas _____	Tel. Nr. _____
Pagalbos linija _____	Tel. Nr. _____
Kita _____	Tel. Nr. _____

3

Ką galiu padaryti, kad nukreipčiau savo mintis? Įvardyk bent 5 dalykus.

Kurios veiklos padeda labiausiai: atitraukiančios dėmesį nuo minčių (pvz., puzzle dėliojimas, filmo žiūrėjimas); padedančios atsitraukti nuo situacijos (pvz., išėjimas į kavinę ar pasivaikščioti); padedančios išreikšti jausmus (pvz., laiško rašymas, kūryba) ar suteikiančios jaukumo, ramybės (pvz., maudymasis vonioje, knygos skaitymas). Pasistenk į sąrašą įtraukti įvairių veiklų. Lentelės apačioje pateikta keletas pavyzdžių.

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Pavyzdžiai:

1. Nueisiu į šalia namų esančią kavinę [pavadinimas].
2. Dar kartą pažiūrėsiu [mėgstamiausio filmo pavadinimas].
3. Pusvalandį be jokios cenzūros rašysiu apie tai, kaip jaučiuosi, o tada prirašytus lapus perskaitysiu ir suplėšysiu.
4. Išėisiu iš namų ir eisiu tol, kol nueisiu [skaičius] žingsnių / kilometrų (-ų).
5. Pagaminsiu skanų patiekalą ir pasikviesiu į svečius [artimųjų vardai].

4

**Kas blogina mano savijautą, ko turėčiau vengti?
Įvardyk bent 5 dalykus.**

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

5

**Kur galiu nueiti, kad pasijusčiau saugus (-i)? Įvardyk
bent 3 vietas.**

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

6

Dėl ko man verta gyventi? Įvardyk bent 3 dalykus.

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

7

Ką pasakyčiau kitam žmogui, esančiam panašioje situacijoje?

VISI PSICOLOGAI

Bet kokios kitos vertingos mintys ir idėjos.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Ką darysiu, jeigu stiprios mintys apie savižudybę ar krizę nepraeis?

Vyksių į artimiausios ligoninės priėmimo-skubiosios pagalbos skyrių.

Adresas: _____

GALI JAUSTIS GERIAU!