

Krupa Adam

Plan bezpieczeństwa (wg NICE CG16 2004)

Omówione i zapisane z pacjentem

Krok 1. Szczegółowe omówienie sygnałów ostrzegawczych świadczących o pogorszeniu stanu psychicznego; *Sygnałami ostrzegawczymi świadczącymi o pogorszeniu mojego stanu psychicznego są:*

- częste zastanawianie się w poleciu
- chodzenie w słuchawkach 24/7

Krok 2. Sposoby radzenia sobie z narastaniem myśli samobójczych, które pacjent zastosuje sam (na przykład oglądanie telewizji, słuchanie muzyki, wyjście na spacer); *Moje sposoby radzenia sobie z myślami samobójczymi to:*

- słuchanie muzyki, wyjście na spacer
- aktywności fizyczne (boks, siłownia)

Krok 3. Sposoby radzenia sobie z udziałem innych osób (np. zagrać w ping-ponga z kolegą; pójść z mamą na zakupy; należy ustalić listę przynajmniej kilku osób, na wypadek gdyby pierwsza była niedostępna); *Moje sposoby radzenia sobie (z myślami samobójczymi), w których uczestniczą inne osoby to:*

- wyjście do galerii, spacer na dwór
- grać w gry planszowe (szachy, karty) i komputerowe

Krok 4. Zwrócenie się do bliskich o pomoc w obecnym kryzysie (konkretnie do kogo i w jaki sposób może się zwrócić); *Mogę zwrócić się o pomoc do następujących osób, gdy mój stan psychiczny jest zły albo mam myśli samobójcze:*

- mama, tata, dziewczyna (Beksu)
- przyjaciele (Mateusz, Kamila)

Krok 5. Zwrócenie się o pomoc do profesjonalistów (konkretnie gdzie, do kogo i w jaki sposób; lista telefonów i kontaktów); *Powinienem zwrócić się o pomoc do następujących instytucji/osób, gdy mój stan psychiczny jest zły albo mam myśli samobójcze:*

- tel 116 111 (Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży)
- 112 (TELEFON RATUNKOWY)