

KRIZOVÝ PLÁN

SKLENĚNÝ JEDNOROŽEC Z.S.



Tento dokument si můžete vyplnit doma, offline a anonymně. Slouží k tomu, abyste měly připravený plán, který vám pomůže v náročných chvílích.

Osobní informace (nepovinné)

Jméno / Přezdívka: _____

Kontaktní údaje (telefon/email): _____

Datum vytvoření plánu: _____

Varovné signály

Jak poznáte, že jste ve stresu nebo v krizové situaci?

Typické spouštěče: _____

Co vám pomáhá cítit se lépe

Co vám obvykle pomáhá uklidnit se nebo zlepšit náladu? _____

Jednoduché kroky, které můžete udělat okamžitě: _____

Podpůrná síť

Osoby, na které se můžete obrátit (jméno / kontakt / jak mohou pomoci):

Organizace nebo služby, které mohou nabídnout podporu:

Bezpečné prostředí

Místa, kde se cítíte bezpečně: _____

Aktivity nebo rituály, které vám dávají pocit bezpečí: _____

Plán v případě nejhoršího

Co uděláte, pokud se cítíte opravdu špatně a nevíte si rady? _____

Kontakty na krizové linky a odbornou pomoc:

Poznámky a připomínky

Další informace, které chcete mít připravené pro krizové situace: _____
