

# 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: \_\_\_\_\_

Aktivita 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: \_\_\_\_\_

---