

# Bezpečnostní plán

Jméno \_\_\_\_\_

Datum vyplnění \_\_\_\_\_

S vyplněním pomohl/a \_\_\_\_\_

Pokud máš sebevražedné myšlenky, tenhle plán ti může pomoci zjistit, jak si můžeš v případě krize pomoci nebo na koho a kam se můžeš obrátit pro pomoc.

Je moc důležité si v těchto situacích říct o pomoc.





Varovné signály nás informují o tom, že se blíží krize či dokonce myšlenky na sebevraždu. Když je známe, pomáhá nám to jednat včas.  
Jaké jsou tvé varovné signály?

**Mé varovné signály**

**Jaké situace u mě spouští myšlenky na sebevraždu?**





Dělat věci, které odvedou pozornost od sebevražedných myšlenek, může pomoci. Napiš věci které můžeš ty sám/sebe udělat.

Věci, které  
můžu udělat  
já

Věci, které můžu  
dělat s druhými  
lidmi



Když máš sebevražedné myšlenky, je důležité být v bezpečí, třeba se zbavit věcí, kterými by sis mohl/a ublížit, nebo nezůstat sám/sama. Co můžeš udělat, abys byl/a v bezpečí? Kde se cítíš bezpečně?

## Bezpečné místo

Blank space for writing.

Blank space for writing.

Blank space for writing with horizontal lines.

## Jak můžu požádat své blízké o pomoc?

Blank space for writing with horizontal lines.

Blank space for writing with horizontal lines.

Blank space for writing with horizontal lines.

Říct si o pomoc může být těžké. Zkus si napsat věty, kterými si o ni můžeš říct. Např.: Není mi dobře, můžeš za mnou přijet? Můžeme si teď chvíli povídat? Potřebuju pomoc.



Dospělý, se kterým můžu mluvit ve škole:

---



Dospělý, se kterým můžu mluvit doma:

---

**Komu můžu říct o pomoc?**

**Kam se můžu obrátit pro odbornou pomoc?**

Linka bezpečí

---

116 111

---

**Jedna věc, která je pro mě nejdůležitější  
a pro kterou stojí za to žít:**

---

---