Piano di Sicurezza

Una guida personalizzata passo dopo passo per aiutarti a navigare i momenti di crisi. Compila questo piano quando ti senti calmo e tienilo accessibile.

1 SEGNALI DI ALLARME

Pensieri, sentimenti o sensazioni fisiche che segnalano che una crisi potrebbe svilupparsi.

2 STRATEGIE DI COPING INTERNE

Attività che posso fare da solo per distrarmi e lasciare che la crisi passi.

3 DISTRAZIONI SOCIALI

PERSONE CON CUI POSSO STARE

LUOGHI DOVE POSSO ANDARE

4 PERSONE DA CONTATTARE PER AIUTO

Amici o familiari a cui posso rivolgermi quando ho bisogno di supporto.

NOME	NOME	NOME
TELEFONO	TELEFONO	TELEFONO

5 RISORSE PROFESSIONALI

Terapeuti, medici o consulenti a cui posso rivolgermi.

NOME	NOME	NOME
TELEFONO	TELEFONO	TELEFONO

6 RENDERE SICURO IL MIO AMBIENTE

Passi che farò per ridurre l'accesso a cose che potrei usare per farmi del male.

Questo piano di sicurezza è una risorsa di supporto, non un sostituto delle cure professionali.