

Plano de Segurança

Um guia personalizado passo a passo para ajudá-lo a navegar momentos de crise. Complete este plano quando estiver calmo e mantenha-o acessível.

1 SINAIS DE ALERTA

Pensamentos, sentimentos ou sensações físicas que sinalizam que uma crise pode estar se desenvolvendo.

2 ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO INTERNAS

Atividades que posso fazer sozinho para me distrair e deixar a crise passar.

3 DISTRAÇÕES SOCIAIS

PESSOAS COM QUEM POSSO ESTAR

LUGARES PARA ONDE POSSO IR

4 PESSOAS QUE POSSO CONTACTAR PARA AJUDA

Amigos ou familiares que posso procurar quando preciso de apoio.

5 RECURSOS PROFISSIONAIS

Terapeutas, médicos ou conselheiros que posso contactar.

6 TORNAR MEU AMBIENTE SEGURO

Passos que tomarei para reduzir o acesso a coisas que poderia usar para me machucar.
