

Plani i Sigurisë



Krizë: Një situatë në të cilën sjellja e një personi e vë atë në rrezik për ta lënduar veten apo të tjerët dhe/ose ia pamundëson të jetë në gjendje të kujdeset për veten ose të funksionojë efektivisht në shoqëri.



LINJA E JETËS
KËTU PËR TY!

Plani i Sigurisë

SHENJAT PARALAJMËRUESE

Cilat ndryshime janë shenja që jeni duke përjetuar një krizë apo që një krizë është duke filluar të ndodhë? Këto shenja mund të jenë mendime, imazhe, gjendje emocionale, situata, ose sjellje të caktuara.

Shembuj: "Ndihem pa shpresë.", "Kam frikë nga mendimet e mia.", "Ndihem i/e tepërt." etj)

NJË MJEDISI I SIGURT

Cilat gjëra të cilat mund t'i përdor për ta lënduar veten, mund t'i largoj nga mjedisi im që të jem më i/e sigurt?

Shembuj: "Unë mund t'u vendos një kyç mjeteve që mund t'i përdor për ta lënduar veten.", "Unë mund t'i hedh barnat të cilat nuk jam duke i përdorur më.", "Unë mund t'ia kërkoj një personi tjetër të kujdeset për disa nga gjërat e mia gjatë kësaj kohe.", etj.)

GJËRAT QË MUND T'I BËJ VETËM

Cilat janë gjërat të cilat mund t'i bëj pa kontaktuar dikë tjetër dhe të cilat më ndihmojnë ta largoj mendjen nga mendimet për vetëvrasje?

Shembuj: "Unë mund ta shikoj një film/seri televizive.", "Unë mund të dëgjoj muzikë.", "Unë mund të dal nga dhoma dhe ta bëj një shëtitje të shkurtër.", etj.

VENDET DHE NJERËZIT ME TË CILËT MUND TË LIDHEM

Cilat janë vendet apo njerëzit që mund të më ndihmojnë të shpërqëndrohem nga kriza? Këtu mund të përfshihen të gjitha vendet (p.sh., një librari, kafene, apo hapësirë e caktuar) dhe njerëzit që na bëjnë të ndihemi më mirë dhe më të sigurt.

NJERËZIT ME TË CILËT MUND TË FLAS

Cilët janë njerëzit me të cilët mund të flasësh dhe të cilët të bëjnë të ndihesh mirë dhe sigurt? Listoni emrat dhe format sesi mund t'i kontaktoni.

Numri i telefonit : _____
Format e tjera ku mund t'i kontaktoj (p.sh., e-mail) : _____

PROFESIONISTËT APO SHËRBIMET E TJERA QË MUND T'I KONTAKTOJ PËR NDIHMË

Cilët janë profesionistët e shëndetit mendor që mund t'i kontaktosh për ndihmë? A ka shërbime të tjera (p.sh., telefonike apo online) që mund t'i kontaktosh për ndihmë? Listoni emrat, numrat kontaktues, adresën se ku gjendet shërbimi, dhe shërbimet e tjera emergjente.

ARSYET E MIA PËR TË VAZHDUAR

Nganjëherë, sidomos kur mund të jemi duke pasur mendime për vetëvrasje, është shumë e lehtë t'i harrojmë gjërat e mira për ne. Për cilat gjëra, pavarësisht se sa të mëdha apo të vogla janë, ja vlen të vazhdosh të jetosh?

Shembuj: Personat e dashur për ty, kafsha jote, puna apo hobi yt, ëndrrat e qëllimet, vendet që ende nuk i ke vizituar, personat që ende nuk i ke takuar, etj.