

PLAN DE SEGURIDAD

(Imprimir e intentar llevar una copia siempre encima)

1. SEÑALES DE AVISO Y MOMENTOS DE RIESGO

¿Qué pensamientos, sentimientos o actitudes suelo tener antes de empezar a encontrarme peor? ¿Hay situaciones que aumentan este riesgo? (Ejemplos: *Estar más irritable, tener más ganas de estar sol@, beber o fumar más, sentir desesperanza, insomnio o mucha inquietud, sentir que se pierde el control, etc. Proximidad de fechas importantes, discusiones con personas relevantes, etc*)

- ...
- ...
- ...

2. ACTIVIDADES QUE ME AYUDAN A SENTIRME MEJOR

¿Qué cosas puedo hacer por mí mism@ para distraerme y poder manejar la crisis? ¿Qué estrategias me han ayudado otras veces a sentirme mejor? (Ejemplos: *Dar un paseo, hacer ejercicio, realizar técnicas de relajación como respiraciones profundas, escuchar música, etc.*)

- ...
- ...
- ...

3. PERSONAS A LAS QUE LLAMAR (Y SUS TELÉFONOS)

¿A quiénes puedo acudir para que me ayuden a encontrarme mejor? (Ej: *familiares o amigos*)

- ...
- ...
- ...

4. PROFESIONALES O SERVICIOS CON LOS QUE PUEDO CONTACTAR (Y SUS TELÉFONOS)

¿A qué profesionales o a servicios me puedo dirigir para manejar esta situación?

- ...
- ...
- ...

TF de ayuda adicionales:

- Consejo Sanitario (Osakidetza): 900203050 (24h)
- Emergencias: 112

5. BUENAS RAZONES PARA SEGUIR ADELANTE

¿Qué le ilusiona o le ha ayudado a superar otros momentos difíciles? (Ej: *personas queridas, proyectos de futuro, responsabilidades en casa o el trabajo, proyectos de futuro, etc*)

- ...
- ...
- ...

6. LOGRAR QUE MI ENTORNO SEA SEGURO

¿Qué **medios** peligrosos tengo **a mi alcance**? (por ej medicamentos, sust tóxicas, armas etc)

¿Cómo puedo **limitar el acceso** a esos medios? ¿**Quién** puede ayudarme?

MEDIOS PELIGROSOS

COMO LIMITAR EL ACCESO

- ...
- ...
- ...

Si se encuentra mal intente poner en práctica estas medidas lo antes posible