

# NIRE SEGURTASUN-PLANA

Tresna honek zailtasun bereziko uneetan lagunduko dizu. Hausnartu hurrengo 6 galderei buruz eta idatzi erantzunak. Behin osatuta, saiatu beti kopia bat eramaten edo ikusteko moduko leku batean jartzen eta/edo zure konfiantzazko pertsonekin partekatzen. Ez zaude bakarrik!

**Adibide bat:**

## Abisu-seinaleak eta arrisku-uneak

**Zer pentsatzen, sentitzen edo egiten dut okerrago aurkitzen hasi aurretik? Zein egoeratan gertatzen zait?**

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Haserrekorrango nago</i></li><li>• <i>Zer edo zerren data gerturatu ari da...</i></li><li>• <i>Eztabaida asko ditut</i></li><li>• <i>Isolatzen naiz</i></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Gehiago erretzen dut, edan egiten dut ez pentsatzeko</i></li><li>• <i>Ez dut lortzen lo egitea</i></li><li>• <i>Kontrola galtzen ari naiz</i></li><li>• <i>Irteerarik ez dagoela pentsatzen dut</i></li></ul> |
|--|--|

## Hobeto sentiarazten laguntzen didaten jarduerak

**Zer egin dezaket ni distraitzeko eta krisia kudeatzeko? Zer estrategia funtzionatu didate?**

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Paseatzera edo korrika egitera noa</i></li><li>• <i>Erlaxazioa praktikatzen dut, arnasketa sakonak</i></li><li>• <i>Naturarekin kontaktuan nago, landareak begiratzen ditut, hondartzatik paseatzen dut</i></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Dutxa bat hartzen dut</i></li><li>• <i>Musika entzuten dut</i></li><li>• <i>Nire pelikula gustukoena ikusten dut</i></li><li>• <i>Puzzle bat egiten dut</i></li></ul> |
|--|--|

## Nori deitu (eta haien telefonoak)

**Nori deitzen diot agobiatuta nagoenean? Norekin sentitzen naiz babestuta? Norengan dut konfiantza?**

Deitu aurreko puntuko jardueraren bat egin ondoren gaizki sentitzen jarraitzen baduzu. Ez itxaron hobekuntzarik ikusten ez baduzu. Komenta ahal diezu, zuretzat garrantzitsuak direla jakin dezaten.

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Ama.123456789</li><li>• Julián. 987654321</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Uxue. 325498761</li><li>•</li></ul> |
|---|---|

## Zer profesional edo zerbitzurekin harremanetan jarri ahal zaren (eta horien telefonoak)

**Gaizki sentitzen jarraitzen baduzu, eskatu laguntza profesionala.**

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Osasun Zentroa. 999.....</i></li><li>• <i>Psikiatra.6852.....</i></li><li>• <i>Gertuko ospitalea.3256.....</i></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Itxaropenaren Telefonoa. 717 003 717</i></li><li>• <i>Suizidioaren aurkako telefonoa: 911 385 385</i></li><li>• <i>La Barandilla elkartearen telefonoa: 910 380 600</i></li></ul> |
|---|--|

## Aurrera egiten jarraitzeko arrazoi onak

**Zerk egiten dit ilusioa? Zer arrazoi ditut bizitzeko? Zerk lagundu dit beste batzuetan?**

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Nire ama (argazkia)</i></li><li>• <i>Nire seme-alaba (argazkia)</i></li><li>• <i>Proiektu berria</i></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Ikustea nire ahizpak nire laguntza nola eskertzen duen</i></li><li>• <i>Bručen kontzertua</i></li><li>• <i>Hurrengo oporrak (argazkia)</i></li></ul> |
|---|---|

## Nire ingurua segurua izatea lortzea

**Zer bitarteko arriskutsu ditut eskura? Non utz ditzaket arriskua saihesteko?**

Antolatu neurri hauek krisi-une batean zuri laguntzeko; beste pertsona bati ere eska diezaiokezu zure orde egiteko.

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Aiztoak armairuan giltzaz gordetzea</i></li><li>• <i>Nire bikotekideari pilulak gordetzeko eskatzea eta soilik egunekoak ematea niri</i></li><li>• <i>Ez gidatzea</i></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Ez geratzea lagun-taldearekin, eskua joan dakidalako</i></li><li>• <i>Ez gidatzea</i></li><li>• <i>Balkoiko pertsona jaistea</i></li></ul> |
|--|---|

# NIRE SEGURTASUN-PLANA

## Abisu-seinaleak eta arrisku-uneak

.  
. .  
. .  
. .

.  
. .  
. .  
. .

## Hobeto sentiarazten laguntzen didaten jarduerak

.  
. .  
. .  
. .

.  
. .  
. .  
. .

## Nori deitu (eta haien telefonoak)

.  
. .  
. .  
. .

.  
. .  
. .  
. .

## Zer profesional edo zerbitzurekin harremanetan jarri ahal zaren (eta horien telefonoak)

.  
. .  
. .  
. .

.  
. .  
. .  
. .

## Aurrera egiten jarraitzeko arrazoi onak

.  
. .  
. .  
. .  
. .  
. .



## Nire ingurua segurua izatea lortzea

.  
. .  
. .  
. .

.  
. .  
. .  
. .