



Izpolni naslednji varnostni načrt za preprečevanje samopoškodovanja in ga spravi nekam, kjer ti bo vedno na voljo, kadar ga boš potreboval/potrebovala.

1. Kaj pri meni povzroči željo po samopoškodovanju (npr. ljudje, spomini, občutki, prostori ...)?

2. Ali obstaja še kaj drugega razen samopoškodovanja, kar bi mi lahko pomagalo, da bi se počutil/počutila bolje?

3. Kaj bi svetoval/svetovala prijatelju, ki bi se tako počutil?

4. Ali lahko drugi storijo kaj, kar bi mi pomagalo? Kaj?



5. Ko se bom naslednjič želel/želela samopoškodovati, bom naredil/naredila eno od naslednjih stvari (poskusi jih naštetih 6–8):

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

6. Če načrt ne bo deloval in se bom še vedno želel/želela poškodovati, bom naredil/naredila eno izmed naslednjih stvari:

- **pokličem na TOM (telefon 116 111)**
- **pokličem na Klic v duševni stiski (01 520 99 00)**
- **pokličem na eno od urgentnih služb (zdravstveni domovi, bolnišnice)**

Podpis:

Datum: