

PLA DE SEGURETAT INDIVIDUALITZAT

La finalitat de tindre un propi pla de seguretat és reduir el risc de cometre un intent de suïcidi. El pla de seguretat ha de ser elaborat per u mateix, o amb ajuda de familiars, amistats o personal sanitari. Aquest es deu adaptar a les teues necessitats perquè així siga efectiu.

Dissenya la teua targeta “talla – focs”:

1. Les teues senyals d’alerta. Identifica aquelles senyals que et poden indicar l’inici de pensaments suïcides.
2. Els teus recolzaments. Poden ser familiars, amistats, terapeutes, etc. Són persones amb les quals pots contactar i sentir-te segura si comença la ideació suïcida.
3. Tindre telèfons de contacte. Anotar els telèfons de contacte de les persones de recolzament, amb les quals pots parlar quan tingues pensaments suïcides.
4. Contacta. Contacta amb les teues persones de recolzament, acudeix a elles i cerca la seua ajuda abans que l’angoixa siga major.
5. Atenció 24 hores. Anota en un llistat tots els números de telèfon dels serveis que atenen aquestes situacions les 24 hores del dia.

En cas que el meu PLA no funcione i existisca un risc imminent: CRIDARÉ AL 112 o al Telèfon de l’Esperança o aniré a les urgències de l’hospital més proper.

La targeta talla – focs l’has de portar sempre damunt, o en moments de major risc és convenient tindre-la en un lloc molt visible.

TARGETA TALLA – FOCs

Jo _____ en el moment en què observe les meues senyals d’alarma, les quals em diuen que estic començant amb la ideació del suïcida, com són:

1.
2.
3.

Vaig a contactar amb les meues persones de suport:

1. Tel:
2. Tel:
3. Tel:
4. Tel:
5. Tel:

En cas que la situació no millore i continue amb els mateixos pensaments, puc cridar als següents recursos d’ajuda:

1.
2.
3.
4.

En cas que el meu PLA no funcione i existisca un risc imminent: CRIDARÉ AL 112 o al Telèfon de l’Esperança o aniré a les urgències de l’hospital més proper.