

Moje Emocjonalne SOS

Kiedy nadchodzi kryzys

Obiecuję sobie, że jeśli zacznę myśleć o samobójstwie skontaktuję się z tymi osobami

1. tel:
2. tel:
3. tel:
4. tel:

Jakie są pierwsze oznaki tego, że jestem w kryzysie?

-
-
-
-
-

Jakie leki lub zabiegi są mi najbardziej pomocne kiedy jestem w kryzysie?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

DODATKOWO:

- Zadzwonię do swojego lekarza lub w razie potrzeby udam się do szpitala.
- Przypomnę sobie, że mój mózg kłamie i sprawia, że rzeczy wydają się gorsze niż są w rzeczywistości. Myśli samobójcze są symptomem zaburzeń nastroju.
- Pamiętam, że moje życie jest wartościowe i warte zachodu, nawet jeśli teraz tak nie myślę.
- Trzymam się mojego planu leczenia i pamiętam, aby wziąć moje leki.
- Trzymam się z dala od alkoholu i narkotyków.
- Poproszę kogoś, aby zabrał wszystko, czym mógłbym się zranić.
- Będę świadomy swoich nastrojów, poznam moje znaki ostrzegawcze i poproszę o pomoc wcześniej.
- Będę miły dla siebie.

Co nie jest mi pomocne.

1.
2.
3.
4.

Ważne



Co mogą zrobić dla mnie inni aby zmniejszyć objawy lub sprawić, żebym czuł się bardziej komfortowo?

-
-
-
-
-

Skąd będę wiedzieć, kiedy powrócę do zdrowia po kryzysie? Co wraca do normy?

1.
2.
3.
4.
5.

Moje powody, dla których warto żyć, a powrót do zdrowia jest ważny:

-
-
-
-
-
-
-

