

AIUTO PRATICO · MODELLO DA COMPILARE

Il mio piano di sicurezza personale

Un piano per i momenti difficili – scritto in un’ora più tranquilla. Lo compili preferibilmente insieme a un/una professionista o a una persona di fiducia. Lo tenga dove può trovarlo in fretta: nel portafoglio, come foto sul telefono, accanto al letto.

Se è in pericolo di farsi del male: chiami ora il 144 o si rechi al pronto soccorso più vicino. Non deve affrontarlo da sola o da solo.

1 I miei segnali d'allarme

Quali pensieri, sentimenti, immagini o situazioni mi mostrano che si sta preparando una crisi?

2 Cosa posso fare da me

Cosa mi distrae o mi calma senza dover contattare qualcuno? (p. es. movimento, musica, una doccia, esercizio di respirazione)

3 Persone e luoghi che mi distraggono

Dove non sono solo/a, senza dover parlare della crisi? Nome e numero di telefono o luogo.

4 Persone a cui posso chiedere aiuto

A chi posso dire come sto davvero? Nome e numero di telefono.

5 Professionisti e servizi

Terapeuta, medico di famiglia, servizio psichiatrico d'urgenza del mio cantone – con numero di telefono.

6 Come rendo più sicuro il mio ambiente

Cosa posso (con aiuto) chiudere a chiave, consegnare o allontanare? Medicamenti, armi, altri mezzi.

7 Per cosa vale la pena vivere

Persone, animali, progetti, valori – cosa mi trattiene?

Raggiungibili 24 ore su 24

144

Ambulanza

Pericolo di vita, emergenza medica

117

Polizia

Pericolo per lei o per altri, violenza, minaccia

112

Numero d'emergenza europeo

Funziona anche senza credito o con una SIM estera

143

Telefono Amico

Parlare 24 ore su 24, in forma anonima – anche per i familiari

147

Pro Juventute

Per bambini e giovani, 24 ore su 24

142

Aiuto alle vittime

Dopo una violenza – per le vittime e i loro familiari, 24 ore su 24

145

Tox Info Suisse

Intossicazioni, anche da medicamenti

Servizio psichiatrico d'urgenza nel suo cantone: vedi [krisenintervention.ch](https://www.krisenintervention.ch) › Aiuto nel cantone. La struttura di questo modello segue il piano di sicurezza di Stanley & Brown, diffuso a livello internazionale, completato dal passo «Per cosa vale la pena vivere».