

AJUDA PRÁTICA · MODELO PARA PREENCHER

O meu plano de segurança pessoal

Um plano para os momentos difíceis – escrito numa hora mais calma. Preencha-o de preferência com um/a profissional ou com uma pessoa de confiança. Guarde-o onde o encontre depressa: na carteira, como fotografia no telemóvel, ao lado da cama.

Se corre perigo de se magoar: ligue agora para o 144 ou dirija-se às urgências mais próximas. Não tem de passar por isto sozinho/a.

1 Os meus sinais de alerta

Que pensamentos, sentimentos, imagens ou situações me mostram que uma crise se aproxima?

2 O que eu próprio/a posso fazer

O que me distrai ou acalma sem ter de contactar alguém? (p. ex. movimento, música, um duche, exercício de respiração)

3 Pessoas e lugares que me distraem

Onde não estou sozinho/a, sem ter de falar da crise? Nome e telefone ou lugar.

4 Pessoas a quem posso pedir ajuda

A quem posso dizer como estou realmente? Nome e telefone.

5 Profissionais e serviços

Terapeuta, médico/a de família, urgência psiquiátrica do meu cantão – com número de telefone.

6 Como torno o meu ambiente mais seguro

O que posso (com ajuda) fechar à chave, entregar ou retirar? Medicamentos, armas, outros meios.

7 Aquilo por que vale a pena viver

Pessoas, animais, planos, valores – o que me segura?

Disponíveis 24 horas por dia

144

Ambulância

Perigo de vida, emergência médica

117

Polícia

Perigo para si ou para outros, violência, ameaça

112

Número de emergência europeu

Funciona também sem saldo ou com cartão SIM estrangeiro

143

Die Dargebotene Hand

Falar 24 horas por dia, anonimamente – também para familiares

147

Pro Juventute

Para crianças e jovens, 24 horas por dia

142

Apoio à vítima

Após violência – para vítimas e familiares, 24 horas por dia

145

Tox Info Suisse

Intoxicações, incluindo medicamentos

Urgência psiquiátrica no seu cantão: ver krisenintervention.ch › Ajuda no cantão. A estrutura deste modelo segue o plano de segurança de Stanley & Brown, muito difundido a nível internacional, completado com o passo «Aquilo por que vale a pena viver». As linhas de apoio suíças atendem sobretudo em alemão, francês e italiano.