

NDIHMË PRAKTIKE · MODEL PËR T'U PLOTËSUAR

Plani im personal i sigurisë

Një plan për çastet e vështira – i shkruar në një orë më të qetë. Plotësojeni mundësisht së bashku me një profesionist/e ose me një person të besuar. Ruajeni aty ku e gjeni shpejt: në portofol, si foto në celular, pranë shtratit.

Nëse jeni në rrezik t'i bëni vetes diçka: telefononi tani 144 ose shkoni në urgjencën më të afërt. Nuk keni pse ta kaloni këtë vetëm.

1 Shenjat e mia paralajmëruese

Cilat mendime, ndjenja, imazhe ose situata më tregojnë se po afrohet një krizë?

2 Çfarë mund të bëj vetë

Çfarë më shpërqendron ose më qetëson pa pasur nevojë të kontaktoj dikë? (p.sh. lëvizje, muzikë, një dush, ushtrim frymëmarrjeje)

3 Njerëz dhe vende që më shpërqendrojnë

Ku nuk jam vetëm pa qenë nevoja të flas për krizën? Emri dhe numri i telefonit ose vendi.

4 Njerëz të cilëve mund t'u kërkoj ndihmë

Kujt mund t'i them si jam në të vërtetë? Emri dhe numri i telefonit.

5 Profesionistë dhe shërbime

Terapistja/terapisti, mjekja/mjeku i familjes, urgjenca psikiatrike në kantonin tim – me numër telefoni.

6 Si e bëj mjedisin tim më të sigurt

Çfarë mund të mbyll me çelës, të dorëzoj ose të largoj (me ndihmë)? Ilaçe, armë, mjete të tjera.

7 Për çfarë ia vlen të jetoj

Njerëz, kafshë, plane, vlera – çfarë më mban?

Të arritshëm 24 orë

144

Ambulanca

Rrezik për jetën, urgjencë mjekësore

117

Policia

Rrezik për ju ose për të tjerët, dhunë, kërcënim

112

Numri evropian i urgjencës

Funksionon edhe pa kredit ose me kartë SIM të huaj

143

Die Dargebotene Hand

Bisedë 24 orë, anonimisht – edhe për të afërmit

147

Pro Juventute

Për fëmijë dhe të rinj, 24 orë

142

Ndihma për viktimat

Pas dhunës – për viktimat dhe të afërmit, 24 orë

145

Tox Info Suisse

Helmime, edhe nga ilaçet

Urgjenca psikiatrike në kantonin tuaj: shih [krisenintervention.ch](https://www.krisenintervention.ch) › Ndihmë në kanton. Struktura e këtij modeli ndjek planin e sigurisë sipas Stanley & Brown, të përhapur ndërkombëtarisht, plotësuar me hapin «Për çfarë ia vlen të jetoj». Linjat zvicerane të ndihmës përgjigjen kryesisht në gjermanisht, frëngjisht dhe italisht.