

ПРАКТИЧНА ПОМОЋ • ОБРАЗАЦ ЗА ПОПУЊАВАЊЕ

Мој лични план безбедности

План за тешке тренутке – написан у мирнијем часу. Најбоље га попуните заједно са стручним лицем или особом од поверења. Чувајте га тамо где ћете га брзо пронаћи: у новчанику, као фотографију на мобилном телефону, поред кревета.

Ако сте у опасности да себи нешто учините: позовите одмах 144 или идите у најближу хитну службу. Не морате кроз ово да пролазите сами.

1 Моји знаци упозорења

Које ми мисли, осећања, слике или ситуације показују да се приближава криза?

2 Шта могу сам/сама да урадим

Шта ме одвлачи или смирује, а да не морам никога да контактирам? (нпр. кретање, музика, туширање, вежба дисања)

3 Људи и места који ме одвлаче

Где нисам сам/сама, а не морам да говорим о кризи? Име и број телефона или место.

4 Људи од којих могу да тражим помоћ

Коме могу да кажем како ми је заправо? Име и број телефона.

5 Стручна лица и службе

Терапеуткиња/терапеут, породична лекарка/лекар, психијатријска хитна служба у мом кантону – са бројем телефона.

6

Како своју околину чиним безбеднијом

Шта могу (уз помоћ) да закључам, предам или уклоним? Лекове, оружје, друга средства.

7

Због чега вреди живети

Људи, животиње, планови, вредности – шта ме држи?

Доступни 0-24**144****Хитна помоћ**

Опасност по живот, медицински хитан случај

117**Полиција**

Опасност за Вас или друге, насиље, претња

112**Европски број за хитне случајеве**

Ради и без кредита или са страном SIM картицом

143**Die Dargebotene Hand**

Разговор 0-24, анонимно – и за ближње

147**Pro Juventute**

За децу и младе, 0-24

142**Помоћ жртвама**

После насиља – за жртве и ближње, 0-24

145**Tox Info Suisse**

Тровања, и лековима

Психијатријска хитна служба у Вашем кантону: види [krisenintervention.ch](https://www.krisenintervention.ch) › Помоћ у кантону. Структура овог обрасца прати међународно распрострањен план безбедности према Стенлију и Брауну (Stanley & Brown), допуњен кораком „Због чега вреди живети“. Швајцарске линије помоћи одговарају углавном на немачком, француском и италијанском.