

Piano di Sicurezza

Una guida personalizzata passo dopo passo per aiutarti a navigare i momenti di crisi. Compila questo piano quando ti senti calmo e tienilo accessibile.

1 ! SEGNALI DI ALLARME

Pensieri, sentimenti o sensazioni fisiche che segnalano che una crisi potrebbe svilupparsi.

2 🍃 STRATEGIE DI COPING INTERNE

Attività che posso fare da solo per distrarmi e lasciare che la crisi passi.

3 💫 DISTRAZIONI SOCIALI

PERSONE CON CUI POSSO STARE

LUOGHI DOVE POSSO ANDARE

4 📞 PERSONE DA CONTATTARE PER AIUTO

Amici o familiari a cui posso rivolgermi quando ho bisogno di supporto.

NOME

NOME

NOME

TELEFONO

TELEFONO

TELEFONO

5 💼 RISORSE PROFESSIONALI

Terapeuti, medici o consulenti a cui posso rivolgermi.

NOME

NOME

NOME

TELEFONO

TELEFONO

TELEFONO

6 ✅ RENDERE SICURO IL MIO AMBIENTE

Passi che farò per ridurre l'accesso a cose che potrei usare per farmi del male.
