

# Plano de Segurança

Se você às vezes tem pensamentos suicidas, preencha o formulário abaixo. Quando você estiver se sentindo suicida, siga o plano um passo de cada vez até estar seguro. Sentir-se suicida é o resultado de sentir uma dor extrema, e não ter recursos para lidar com isso. Portanto, precisamos reduzir a dor e aumentar os recursos de enfrentamento. Esses sentimentos passarão. Mantenha o plano onde você possa encontrá-lo facilmente quando precisar.

1

## QUE SINAIS DE ALERTA OU GATILHOS EXISTEM QUE ME FAZEM SENTIR MAIS FORA DE CONTROLE?

\*Podem ser pensamentos, sentimentos ou comportamentos que indicam que você está em risco.

2

## MINHAS ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO EFICAZES SÃO:

\*ESSAS SÃO COISAS QUE VOCÊ PODE FAZER PARA AJUDAR A MELHORAR SEU HUMOR, COMO MEDITAÇÃO OU EXERCÍCIOS, LIGAR PARA UM AMIGO, MUSICA ETC

3

## O QUE FIZ NO PASSADO QUE AJUDOU? QUE MANEIRAS DE LIDAR EU TENHO?

MANTENDO-SE OCUPADO. ESTAR COM OUTRAS PESSOAS. ESCREVER MEUS PENSAMENTOS E SENTIMENTOS - E ME LEMBRAR DE FORMAS ALTERNATIVAS DE OLHAR AS COISAS.

4

## PARA QUEM POSSO LIGAR:

- AMIGO OU PARENTE: OUTRO?
  - PROFISSIONAL DE SAÚDE: OUTRO?
  - LINHA TELEFÔNICA DE APOIO: OUTRO?
- UM LUGAR SEGURO PARA ONDE POSSO IR:

5

## PASSOS QUE POSSO TOMAR PARA TORNAR MEU AMBIENTE MAIS SEGURO:

JOGAR FORA MEDICAMENTOS, BEBIDAS, ESCONDER FACAS, GILETTES

- 
- 
- 
- 

6

## SE AINDA ME SINTO SUICIDA E FORA DE CONTROLE:

- IREI AO HOSPITAL DE EMERGENCIA
- SE NÃO CONSEGUIR CHEGAR EM SEGURANÇA, LIGAREI PARA.....

