

MŮJ OSOBNÍ KRIZOVÝ PLÁN



**Cítím, že toho je
na mě moc, když:**



Dobrým rozptýlením pro mě může být třeba:



**Věci, které mi pomáhají,
když mi není dobře:**

**Místa, kde se cítím
v bezpečí:**

- ---
- ---
- ---

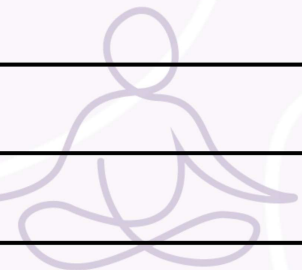
**Blízcí lidé, na které
se můžu obrátit:**

1.

2. 

3.

**Činnosti, při kterých
se cítím v bezpečí:**

- ---
- ---
- 

**Další kontakty nebo zdroje,
kde můžu vyhledat pomoc:**

1.

2.

3.

Linka bezpečí - **116 111** (www.linkabezpeci.cz)
Linka první psychické pomoci - **116 123**
(www.linkapsychickepomoci.cz)