


MŮJ OSOBNÍ KRIZOVÝ PLÁN




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





Dobrym rozptýlením pro mě může být třeba:



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

1. 

2. 

3. 

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

**Místa, kde se cítím
v bezpečí:**

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

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

1.

2.

3.

Linka bezpečí - 116 111 (nonstop, zdarma, anonymně)
www.linkabezpeci.cz



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

- 

- ---
- ---