

(Asmens savisaugos plano forma)

ASMENS SAVISAUGOS PLANAS

Asmens vardas, pavardė, saugos plano užpildymo data:

1. Mano tolesnės pagalbos planas:

- 1.1. _____
1.2. _____
1.3. _____

2. Įspėjamieji mano savižudybės krizės ženklai (mintys, vaizdiniai, nuotaika, situacijos, elgesys):

- 2.1. _____
2.2. _____
2.3. _____

3. Mano saugumo planas siekiant išvengti savižudybės krizės:

3.1. Ką darysiu, kad ištvėrčiau sunkų periodą?

- 3.1.1. _____
3.1.2. _____
3.1.3. _____

3.2. Artimieji, kurie man gali padėti:

- 3.2.1. Vardas, pavardė, ryšys _____ Tel. _____
3.2.2. Vardas, pavardė, ryšys _____ Tel. _____
3.2.3. Vardas, pavardė, ryšys _____ Tel. _____

3.3. Į ką galiu kreiptis, būdamas laisvės atėmimo vietų įstaigoje:

3.3.1. Resocializacijos (pvz., būrį kuruojantis ar priežiūrą vykantis) specialistas (-ai):

3.3.2. Telefoninės pagalbos linija, tel.: _____

3.3.3. Psichologas: _____

3.3.4. Sveikatos priežiūros specialistas (šeimos gydytojas, psichiatras):

3.3.5. Kita: _____

4. Kaip pasirūpinti aplinkos saugumu (pašalinti galimas savižudybės priemonės ir kt.):

5. Dėl ko man verta gyventi:

Asmuo (parašas): _____

Specialistas (vardas, pavardė, parašas):
