



# Můj záchranný plán I.

Tento plán mi bude sloužit pro chvíle, kdy se nebudu cítit dobře nebo mě popadnou myšlenky na ukončení života.

**Ve chvílích, kdy tě napadá, že už nechceš žít, se ti může zdát, že "už není pomoci". Pokus se myslet na to, že jde jen o aktuální stav mysli, který přehlušuje naději. Nemusíš být na to sám/sama, vyhledej pomoc.**

## Komu se ozvu, pokud mi bude zle?

Uveď kontakty na své blízké nebo na odborníky, kteří tě podpoří v nouzi.

Obrátit se můžeš i na **Linku Bezpečí 116 111** nebo na chat **nepanikar.eu/chat**.

## Co zkusím udělat, abych přišel/a na jiné myšlenky?

Napiš činnosti, které ti pomáhají se odreagovat nebo uklidnit.

## Kam zkusím jít, abych se cítil/a bezpečně?

Zamysli se, kde se cítíš dobře a jsi více v klidu.

## Důvody, proč NE:

### Pokud budu žít, můžu ještě...

Napiš činnosti, které ti dělají radost nebo plány a sny, které sis chtěl/a splnit.

## Koho by mohlo ranit, kdybych si vzal/a život?

Vzpomeň si na někoho z tvých blízkých, kdo se o tebe zajímal, ptal se, jak se ti daří, snažil se tě podpořit v těžkých chvílích.. Někdo, kdo o tebe může mít obavy..



# Můj záchranný plán II.

Tento plán mi bude sloužit pro chvíle, kdy se nebudu cítit dobře nebo mě popadnou myšlenky na ukončení života.

## Smysluplné cíle a činnosti:

### Co mi dává (nebo dávalo) v životě smysl?

Zamysli se, které činnosti jsou pro tebe smysluplné, dělají ti radost nebo tě baví. Jestli máš pocit, že nyní nic takového není, zapátrej v paměti, jak jsi to měl/a dříve.

### Jaké činnosti se pokusím dnes stihnout?

Zkus si naplánovat činnosti, které ti dávají smysl nebo dělají radost. Klidně můžeš začít jednou aktivitou a postupně je navyšovat. Jestli máš pocit, že nic takového není, vzpomeň si, co tě bavilo v minulosti a co jsi měl/a ráda.

## Příjemné myšlenky a pocity:

Zamysli se nad tím, co ti v poslední době alespoň trochu udělalo radost. Můžeš se zaměřit i na úplně maličkosti, důležité je, aby to byly momenty, kdy ses cítil/a dobře. Zkus popsat každý detail, který mohl mít na tvé pocity vliv.

### Co mi dnes udělalo radost?

### Za co jsem vděčný/á?

### Co všechno už jsem zvládl/a v životě překonat?