Načrt ob poslabšanju

Znaki, ukrepi in kontakti, pripravljeni vnaprej — za takrat, ko ni moči za razmišljanje.

> V stiski se zoži pozornost in spomin. Načrt, napisan v mirnem obdobju, opravi razmišljanje namesto tebe. **Terapija ni nujna pomoč.** Ob hudi stiski pokliči 112, dežurnega zdravnika ali Klic v duševni stiski, 01 520 99 00 (19.–7. ure).

Zgodnji znaki, da gre navzdol

Spanje, umik, opuščanje stvari …

Kaj mi je doslej pomagalo

Tri konkretne stvari, ne splošne

Koga pokličem

IME	TELEFON	KDAJ GA SMEM KLICATI

Kaj naj drugi naredijo

Kaj mi pomaga …

Česa naj ne počnejo …

Strokovna pomoč

KDO	TELEFON	DELOVNI ČAS

Nujne številke

- [ ] 112 — nujna medicinska pomoč
- [ ] 113 — policija
- [ ] 01 520 99 00 — Klic v duševni stiski (19.–7. ure)
- [ ] 080 11 55 — Društvo SOS telefon (24 ur)

Za osebno uporabo.