

# Stanley-Brown biztonsági terv

1. lépés: figyelmeztető jelek:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

2. lépés: saját megküzdési stratégiák — amiket saját magam megtehetek, hogy eltereljem a figyelmemet a problémáimról anélkül, hogy mástól segítséget kérnék:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

3. lépés: emberek és társas helyzetek, amelyek elterelik a figyelmemet:

1. név: \_\_\_\_\_ kapcsolat: \_\_\_\_\_
2. név: \_\_\_\_\_ kapcsolat: \_\_\_\_\_
3. hely: \_\_\_\_\_ 4. hely: \_\_\_\_\_

4. lépés: emberek, akiktől segítséget kérhetek, ha krízisben vagyok:

1. név: \_\_\_\_\_ kapcsolat: \_\_\_\_\_
2. név: \_\_\_\_\_ kapcsolat: \_\_\_\_\_
3. név: \_\_\_\_\_ kapcsolat: \_\_\_\_\_

5. lépés: szakemberek és intézmények, akikkel felvehetem a kapcsolatot, ha krízisben vagyok:

1. szakember/intézmény neve: \_\_\_\_\_ telefonszám: \_\_\_\_\_
2. szakember/intézmény neve: \_\_\_\_\_ telefonszám: \_\_\_\_\_
3. Legközelebbi sürgősségi osztály neve: \_\_\_\_\_

címe: \_\_\_\_\_

telefonszáma: \_\_\_\_\_

4. Lelki Elsősegély Telefonszolgálat: 116-123 és 5. [www.ongyilkossagmegelozes.hu](http://www.ongyilkossagmegelozes.hu)

6. lépés: a környezet biztonságossá tétele (veszélyes eszközök eltávolításának terve):

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_