

Můj osobní krizový plán

Vím, že se cítím rozrušený/á když,

Lidé, kterým mohu zavolat:

Způsoby jak udržet moje prostředí bezpečné v této situaci:

Věci, pro které žiji:

Co mi pomáhá se cítit lépe v těchto chvílích:

Kam se mohu obrátit, kromě mých blízkých?

