

Koruyucu Eylem Planı

- İntihar düşüncelerimi tetikleyen durumlar nelerdir?

Yalnız kaldığımda, uykusuz olduğumda aklıma daha çok intihar fikri geliyor

Eşimle kavga ettiğimde intiharı düşünüyorum

- İntihar düşüncelerimle başa çıkmak için kendime nasıl yardım edebilirim?
Düşüncelerimden uzaklaşmak için yapabileceğim şeyler nelerdir?

Nefes egzersizi yapabilirim

Dışarı çıkıp yürüyebilirim en az yirmi dakika, camiye gidebilirim

Kendimi meşgul tutabilirim mesela ev işleri ile uğraşabilirim eğer bu işten sonra rahatlamış hissetmesem başka bir meşguliyet bulurum kendime

- Kendime hatırlatacağım bir şey ?

Bu aklımdakiler sadece düşünce.Diğer düşünceler gibi gelip geçecek.Gerçekleşmek zorunde değil

Eğer intihar edersem kardeşim yıkılır.Bunu ona yapamam

- Hangi insanlarla görüşmek ve hangi sosyal ortamlarda bulunmak beni intihar düşüncelerimden uzaklaştırır?

Kardeşimle görüşmek

Yakın arkadaşlarımla görüşmek

Parkta dolaşmak yada bir cafede takılmak dikkatimi dağıtır

- Bir kriz anında yardım isteyebileceğim kişiler kimlerdir?

1. İsim: Kardeşim

İletişim: 0543 7** ** *

2. İsim: Arkadaşım Sinan

İletişim: 0544 6** ** *

3. İsim: Annem

İletişim: 0544 2** ** *

- Bir kriz anında ulaşabileceğim profesyonel kişiler veya kurumların listesi

Sağlık çalışanı: Aile hekimim Ayşe Hanım İletişim: 0544 8*** ** *

Sağlık çalışanı: Psikolog Neslihan Hanım İletişim: 0543 5*** ** *

Kurum: Toplum ruh sağlığı merkezi İletişim: Ala caddesi * sokak No *

Kurum: **Acil Çağrı Merkezi** İletişim: **112**