

Koruyucu Eylem Planı

- İntihar düşüncelerimi tetikleyen durumlar nelerdir?

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

- Kendime hatırlatacağım bir şey ?

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

- Bir kriz anında yardım isteyebileceğim kişiler kimlerdir?

1. İsim: _____ İletişim: _____

2. İsim: _____ İletişim: _____

3. İsim: _____ İletişim: _____

- Bir kriz anında ulaşabileceğim profesyonel kişiler veya kurumların listesi

Sağlık çalışanı: _____ İletişim: _____

Sağlık çalışanı: _____ İletişim: _____

Kurum: _____ İletişim: _____

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