

Krisplan

En sak som är viktigast för mig och värt att leva för är:

Steg 1: Att känna igen varningstecken

Varningssignaler (tankar, bilder, humör, situation, beteende) för att en kris kan utvecklas:

1.

2.

3.

Steg 2: Mina egna strategier

Saker jag kan göra för att hantera mitt problem, utan att kontakta en annan person (avslappningsteknik, fysisk aktivitet):

1.

2.

3.

Steg 3: Människor och sociala sammanhang/platser som ger distraktion från suicidtankar

1. Namn

Telefon

2. Namn

Telefon

3. Plats

4. Plats

Steg 4: Kontakta familjemedlemmar eller vänner som kan erbjuda hjälp

1. Namn

Telefon

2. Namn

Telefon

3. Namn

Telefon

Steg 5: Professionella eller myndigheter som jag kan kontakta under en kris

1. Behandlares namn

Telefon

2. Behandlares namn

Telefon

3. Läkarens namn

Telefon

4. Enhetens namn

Telefon

Steg 6: Att göra omgivningen säker

1.

2.

3.

Steg 7: Akutnummer

- SOS-alarm 112
- 1177.se
- <https://www.1177.se/Gavleborg/liv--halsa/psykisk-halsa/att-soka-stod-och-hjalp/patientforeningar-och-narstaendeforeningar-vid-psykisk-ohalsa-och-beroende/>
- Jourhavande medmänniska Tel: 08-702 16 80. Alla dagar 21-06.
- SPES stöddlinje Tel: 020-18 18 00. Öppen varje kväll mellan kl. 19-22.
- Mind självmordslinjen. <https://mind.se/sjalvmordslinjen/> Tel: 90101
Öppen: dygnet runt.