



1. Metto in atto il piano di sicurezza quando:

2. Mi dedico a cose positive:

3. Fino a quando non sto meglio evito di:

4. Ecco cosa faccio ora:

5. Mi rivolgo a questa/e persona/e:

6. Se i punti precedenti non mi aiutano, contatta uno dei seguenti numeri di telefono:

Numeri d'emergenza:

Telefono Amico:

143

7. Prometto di attenermi a questo piano e di non suicidarmi .

La mia firma:

La mia persona di fiducia:

Quali sono le situazioni, i sentimenti e i pensieri che innescano la necessità di commettere suicidio? Tale elenco aiuta a decidere, quando occorre attenersi al piano. Per esempio: applico il piano di sicurezza quando:

- non riesco più ad accantonare i pensieri suicidi;
- mi trovo in un baratro e non so come uscirne.

Durante una crisi è difficile riconoscere gli aspetti positivi della vita. L'elenco delle cose che rendono apprezzabile la vita dirige l'attenzione sulle cose positive.

Esempi: i miei amici, la mia famiglia, le attività in seno all'associazione o al club sportivo, la mia passione per la musica o la natura, il mio animale domestico, il mio lavoro

Elenchi le attività e le situazioni di cui sa che rafforzano i propri sentimenti negativi.

Esempi:

- consumare alcol, cannabis o altre sostanze
- incontrare persone che non mi fanno stare bene (citare i nomi);
- partecipare a eventi che mi mettono in difficoltà (p. es. riunioni di famiglia)

Elenchi le cose che le fanno bene e che riesce a mettere in pratica facilmente.

Esempi: una passeggiata nella natura, fare jogging o sport, chiamare e incontrare amici, dedicarsi al proprio animale domestico, praticare esercizi di rilassamento, guardare un film.

A chi può rivolgersi in caso di crisi? In quale compagnia si trova a suo agio? Allestisca una lista con nominativi e numeri di telefono. È importante che la lista comprenda più di un nominativo, nel caso in cui la prima persona non fosse raggiungibile. Idealmente le persone elencate si conoscono tra di loro e possono formare una rete di supporto in grado di offrire una sicurezza supplementare.

Riporti qui i suoi numeri telefonici personali da contattare in caso di emergenza. Ad esempio il numero del medico curante, del/della terapeuta o quello di amici che si possono chiamare a qualsiasi ora.

L'ultimo elemento del piano di sicurezza è la promessa di attenersi a quanto delineato in caso di necessità. Se possibile, lo compili assieme a una persona di fiducia o le dia una copia del piano e la informi qualora fosse necessario attivarlo.