



1. Metto in atto il piano di sicurezza se:

2. Mi dedico a ciò che mi trasmette positività:

3. Finché non mi sento meglio, evito:

4. Ecco ciò che faccio ora:

5. Ecco la o le persone a cui mi rivolgo:

6. Se i punti precedenti non mi aiutano, contatto uno di questi numeri di telefono:

Quali situazioni, stati d'animo e pensieri scatenano l'impulso di togliersi la vita? L'elenco serve a stabilire in quali occasioni mettere in atto il piano.

Ad esempio: metto in atto il piano di sicurezza se

- non riesco più a liberarmi dei pensieri suicidi
- mi sento come intrappolato in un buco profondo e non vedo via d'uscita

Quando si è in crisi è difficile vedere i lati positivi della vita. Fare un elenco delle cose per le quali vale la pena continuare a vivere aiuta ad avere una visione più ottimistica.

Esempi: i miei amici, la mia famiglia, l'attività svolta nell'associazione o nel club sportivo, la gioia che si prova a fare o ascoltare musica o a stare a contatto con la natura, il mio animale domestico, il mio lavoro

Elencate tutte le attività e le situazioni di cui avete la certezza che possono rafforzare in voi i sentimenti negativi.

Esempi:

- il consumo di alcool, cannabis o di altri tipi di droghe
- incontrare persone che hanno su di me un influsso negativo (indicare i nomi)
- partecipare a eventi carichi di stress (ad es. incontro di famiglia)

Elencate le cose che vi fanno stare bene e che potete fare in completa autonomia.

Esempi: fare una passeggiata in mezzo alla natura, fare jogging o praticare sport, telefonare ad amici o incontrarli, occuparsi del proprio animale domestico, fare esercizi di rilassamento, guardare un film

Su chi potete contare quando siete in crisi? In compagnia di chi vi sentite bene? Fate una lista con nomi e numeri di telefono. Essa deve contenere più nomi affinché possiate chiamare persone di riserva qualora la prima dell'elenco non sia reperibile. L'ideale è che tutti si conoscano e si possano confrontare tra di loro. Questa rete di persone disposte ad aiutarvi vi infonde ulteriore sicurezza.

Scrivete qui i vostri numeri di emergenza personali, ad es., il numero del vostro medico di famiglia o terapeuta oppure quello di amici che potete chiamare in qualsiasi momento della giornata.

Numero per le emergenze:

Telefono Amico:

143

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

La mia firma:

La mia persona di fiducia:

L'ultimo elemento del piano di sicurezza è rappresentato dalla promessa di attenersi in caso di necessità. Sarebbe ideale se compilaste questo piano insieme a una persona di fiducia o le consegnaste una copia del documento. Informatela qualora mettiaste in atto il piano.