

PLAN DE SEGURIDAD

Stanley & Brown, 2012

1. Primer paso. Señales de alarma (pensamientos, imágenes, estados de ánimo, situaciones, conductas, personas) que le indican que está empezando a encontrarse peor, que puede desencadenarse una crisis y las ideas de suicidio hacerse más intensas.

-
-
-

2. Segundo paso. Estrategias de afrontamiento individuales. Actividades que puedo hacer para distraerme, manejar la crisis y sentirme mejor (técnica de relajación, actividad física, lugares...). Estrategias que otras veces me han ayudado.

-
-
-

3. Tercer Paso. Personas a las que puedo pedir ayuda y contarles lo que me está pasando

- Nombre Teléfono
- Nombre Teléfono
- Nombre Teléfono

4. Cuarto paso. Profesionales o agentes sociales y recursos con los que puedo contactar durante una crisis

- Nombre del profesional Teléfono
- Centro de Salud
- Centro de Salud Mental
- Servicio de Emergencias
- Servicio de Urgencias
- Teléfono de Ayuda

5. Quinto paso. Buscar razones para seguir adelante. Qué me ilusiona o me ha ayudado a superar otros momentos difíciles. Lo más importante para mí y por lo que vale la pena vivir es:

-
-
-

6. Sexto paso. Crear un entorno seguro. Objetos peligrosos que tengo a mi alcance (medicamentos, elementos cortantes, cuerdas, armas de fuego...) y qué hacer para no tener acceso a ellos.

- | Objetos peligrosos: | Qué hago para no acceder a ellos |
|---------------------|----------------------------------|
| • | |
| • | |
| • | |