


# MŮJ OSOBNÍ KRIZOVÝ PLÁN



**Cítím, že toho je  
na mě moc, když:**



---

---


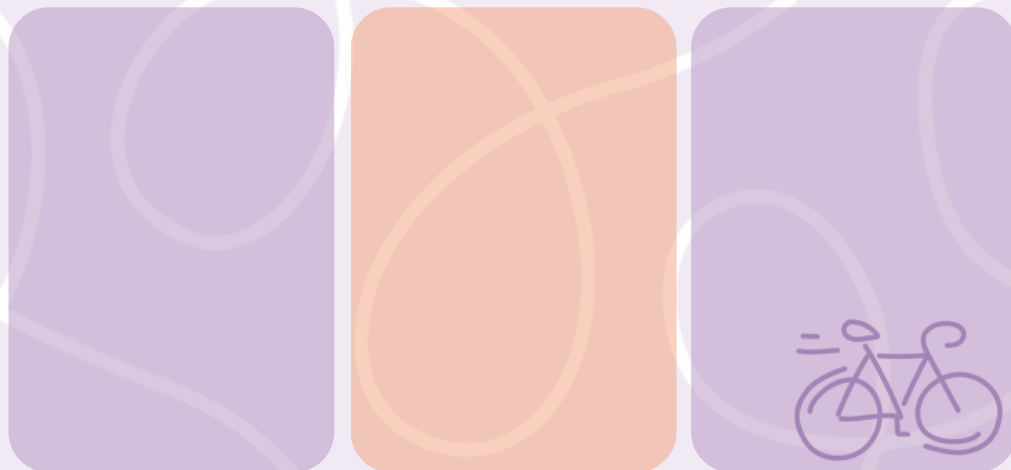
---

---

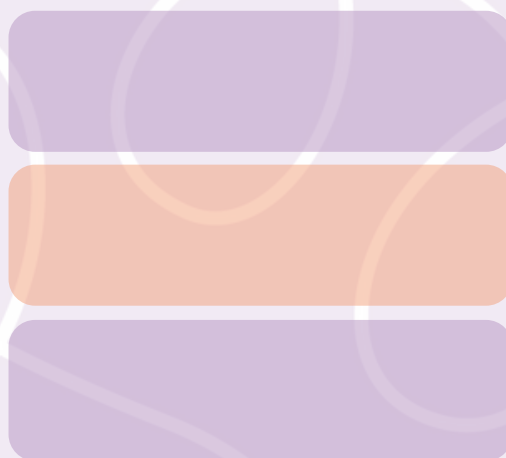
---

---

**Dobrym rozptýlením pro mě může být třeba:**



**Věci, které mi pomáhají,  
když mi není dobře:**



**Místa, kde se cítím  
v bezpečí:**

- ---
- ---
- ---

**Blízcí lidé, na které  
se můžu obrátit:**


1. 

---
2.  

---
3. 

---

**Činnosti, při kterých  
se cítím v bezpečí:**

- ---
-  

---
- ---

**Další kontakty nebo zdroje,  
kde můžu vyhledat pomoc:**

1.

2.

3.

Linka bezpečí - 116 111 ([www.linkabezpeci.cz](http://www.linkabezpeci.cz))  
Linka první psychické pomoci - 116 123  
([www.linkaprvnipsychickepomoci.cz](http://www.linkaprvnipsychickepomoci.cz))

