



MŮJ PROTIKRIZOVÝ PLÁN



Jak poznám, kdy je toho na mě moc a může se blížit krize (varovné příznaky)?

Co můžu udělat pro rozptýlení, když je toho na mě moc a může se blížit krize?

Co mi pomáhá, když mi opravdu není dobře? Kde, při jakých činnostech, s kým se cítím v bezpečí?

Na koho se můžu obrátit? Co kdo může udělat, aby mě podpořil?

Co udělám, když rozpoznám, že jsem v krizi?

Koho kontaktovat v případě krize?

604 191 035 (8–18 hod) 
vcasnapodpora@prahjm.cz 
neJsem cvOK 
www.prahjm.cz 

PRĀH

Krizové linky:

Linka první psychické pomoci: 116 123
Linka bezpečí (do 26 let): 116 111
Linka pro rodinu a školu: 116 000
Modrá linka: 608 902 410, 731 197 477,
Skype: modralinka