


# 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.linkapsychickepomoci.cz](http://www.linkapsychickepomoci.cz))