

Individuální plán pro zvládnání krize

Jméno a příjmení klienta: _____

JAK TO VYPADÁ, KDYŽ....?

1. Jak to vypadá, když se cítíte dobře, když je „pohoda“?

Chování: (Co děláte? Jak se chováte?...)

Emoce: (Jak se cítíte?...)

Myšlení: (Na co myslíte? Co se vám honí hlavou?...)

Co vám pomáhá cítit se dobře?

2. Jak to vypadá, když se necítíte dobře, máte zhoršený psychický stav?

Chování: (Co děláte? Jak se chováte?...)

Emoce: (Jak se cítíte?...)

Myšlení: (Na co myslíte? Co se vám honí hlavou?...)



3. Jak to vypadá, když se Váš psychický stav zhorší do stavu, v kterém můžeme mluvit o krizi?

Chování: (Co děláte? Jak se chováte?...)

Emoce: (Jak se cítíte? Co cítíte? Stach, smutek, lítost...)

Myšlení: (Na co myslíte? Co se vám honí hlavou?...)

SPOUŠTĚČE

4. Co může u Vás způsobovat zhoršený psychický stav / krizi?

Zhoršení zdravotního stavu:

Krizi:

CO MŮŽE POMOCI?

5. Co Vám obvykle pomohlo / pomáhá při zhoršeném psychickém stavu / krizi (venku x doma) ?

6. Jak a čím si zvládnete ve zhoršeném psychickém stavu / krizi pomoci sám/sama ?

7. **Kdo jiný** Vám může pomoci a jak? Máte vytvořené již nějaké konkrétní dohody s jinými lidmi (rodiči, lékařem apod.) ?



KONKRÉTNÍ KROKY PRACOVNÍKA

8. Jaké kroky bude dělat pracovník, pokud si všimne, že Váš psychický stav je zhoršený?

9. Kontakt pro případ zhoršeného psychického stavu (s kým se spojit, koho vyrozumět):

10. Jaké kroky si zásadně nepřejete, aby pracovník učinil?



Pracovník nemůže respektovat tuto dohodu jen v případě, že klient bude svým chováním ohrožovat majetek, zdraví nebo život svůj nebo svého okolí. V takovém případě bude pracovník postupovat tak, že zavolá rychlou záchranou pomoc, popř. policii ČR.

Dne:

Podpis uživatele:

Podpis pracovníka: