NOUZOVÝ PLÁN

**Jméno:**

**Důležité telefonní kontakty** (Koho kontaktovat v případě nouze)

Záchranka 155

Policie 158

Hasiči 150

Krizové centrum Bohunice 532 232 078

Psychologická pomoc 547 212 333

Jméno:

Vztah ke mně (rodina, sociální pracovník):

Telefonní číslo:

Co má udělat:

Jméno:

Vztah ke mně (rodina, sociální pracovník):

Telefonní číslo:

Co má udělat:

**Jaké léky užívám:**

**Jak poznám, že se blíží krize?**

**Jak poznám, že jsem v krizi?**

**Kdo to na mě pozná a co může udělat?**

**Co způsobuje a zhoršuje krizi?**

**Co mi pomáhá, aby ke krizi nedošlo?**

**Ostatní lidé**

**Co pro mě mohou udělat ostatní, když jsem v krizi?**

**Co by dělat neměli?**

**Kdo může do mého bytu a co tam může pro mě udělat?**

Jméno:

Vztah ke mně (rodina, sociální pracovník):

Telefonní číslo:

Co má udělat:

Jméno:

Vztah ke mně (rodina, sociální pracovník):

Telefonní číslo:

Co má udělat:

Jméno:

Vztah ke mně (rodina, sociální pracovník):

Telefonní číslo:

Co má udělat:

Koho mohou informovat o mé situaci: