

PLAN 1 PARA AFRONTAR CRISIS Y CONDUCTAS DE RIESGO

BE-Bien-Estar

Sandra Catalina Guerrero. Ps.

Este plan esta conformado por una alternativa inicial que puede ayudarte en los momentos en los que identifiques alguna conducta de riesgo que pueda atentar contra tu vida, tu integridad, o la vida y la integridad de alguna otra persona.

RECOMENDACIONES



Imprímelo y llévalo siempre contigo, ya que en cualquier momento puedes enfrentar una activación emocional, que pueda desencadenar la crisis.

Sigue los pasos y si no es suficiente, sigue hasta que te regules.

COMPROMISO CON TU VIDA



Recuerda los compromisos que has hecho con tu vida, con tu calidad de vida, y con la terapia.

Aléjate de todos aquellos elementos que pudieran hacerte daño a ti o a otros: nómbralos

IDENTIFICA TUS VULNERABILIDADES



- Tuviste un día estresante.
- Discutiste con alguien.
- Descubriste una injusticia (hacia ti o hacia otra persona).
- Las cosas no salieron como esperabas.
- No dormiste bien.
- No te has alimentado bien.
- Haz suspendido tus medicamentos.
- Haz dejado de ir a control psicológico - psiquiátrico.

LLAMA A ALGUIEN

Llama a un amig@. Toma un teléfono y marca el número de teléfono de tu amigo(a). Recuerda que su nombre es _____ y te comunicas con él al número de teléfono _____. Coméntale tu estado. No termines la llamada. Si llegase a interrumpirse la comunicación, llámalo@ nuevamente.

Llama a tu terapeuta/psicólog@

Toma un teléfono y marca su número de teléfono. Recuerda que su nombre es _____ y su número de teléfono es _____.

Coméntale tu estado, lo que has hecho hasta el momento. Ella te ayudará a guiar para encontrar lo que desencadenó la crisis. Si llegase a interrumpirse la comunicación, llámalo(la) nuevamente. Contesta el teléfono en caso de que tu terapeuta/psicólogo(a) te devuelva la llamada.