FORMULARZ KRYZYSOWY

Mój osobisty plan bezpieczeństwa i wsparcia

dla odbiorców Wirtualnego Asystenta Zdrowienia

Jak korzystać z formularza?

Wypełnij go wtedy, kiedy jesteś w spokojniejszym stanie. Nie musisz wypełniać wszystkiego naraz. Możesz wracać do planu, poprawiać go i pokazać go wybranej zaufanej osobie.

Ważne bezpieczeństwo

Jeżeli istnieje bezpośrednie zagrożenie życia lub zdrowia, nie korzystaj wyłącznie z formularza. Zadzwoń pod 112 albo zgłoś się po pilną pomoc medyczną lub kryzysową.

Imię lub pseudonim:

.....

Data wypełnienia:

.....

Gdzie będę trzymać ten formularz:

.....

Ten plan jest dla mnie. Ma mi pomóc przejść przez najtrudniejszą chwilę krok po kroku.

1. Po czym poznaję, że zbliża się kryzys?

Zaznacz to, co pasuje. Dopisz własne sygnały. Sygnały ostrzegawcze nie są porażką - są informacją, że potrzebujesz wsparcia.

- ☐ izoluję się i przestaję odbierać wiadomości
- ☐ nie śpię albo śpię znacznie więcej niż zwykle
- ☐ mam poczucie pustki, odcięcia albo nierealności
- ☐ tracę apetyt albo jem kompulsywnie
- ☐ pojawiają się myśli: „nie dam rady”
- ☐ mam gonitwę myśli albo bardzo silne napięcie
- ☐ płaczę częściej niż zwykle
- ☐ czuję silny lęk, panikę lub rozpacz
- ☐ czuję złość, wstyd albo bezradność
- ☐ pojawiają się myśli o zrobieniu sobie krzywdy

Moje inne sygnały ostrzegawcze:

.....

.....

.....

2. Co może nasilać mój kryzys?

To mogą być sytuacje, miejsca, słowa, zachowania innych osób, brak snu, alkohol, konflikty, przeciążenie albo samotność.

Najczęstsze wyzwalacze/przeciążenia:

.....

.....

.....

.....

Czego lepiej wobec mnie nie robić, kiedy jestem w kryzysie:

.....

.....

.....

3. Skala bezpieczeństwa - szybka ocena

0-3: trudny stan, ale jestem względnie bezpiecznie | 4-6: potrzebuję kontaktu i wsparcia | 7-10: potrzebuję pilnej pomocy i nie zostaję sama/sam.

Dziś moja skala wynosi:

.....

Co sprawiło, że daję taki numer:

.....

.....

4. Co mogę zrobić przez pierwsze 10-20 minut?

W kryzysie nie muszę rozwiązać całego życia. Moim celem jest bezpiecznie przetrwać najbliższe minuty.

- ☐ napić się wody
- ☐ usiąść, oprzeć stopy o podłogę i rozejrzeć się po pokoju
- ☐ położyć chłodny kompres na twarz
- ☐ wyjść z psem lub na bardzo krótki spacer
- ☐ odłożyć alkohol, leki i ostre przedmioty poza zasięg
- ☐ użyć techniki STOP
- ☐ zjeść coś prostego
- ☐ oddychać wolniej: dłuższy wydech niż wdech
- ☐ wziąć prysznic albo umyć twarz
- ☐ przykryć się kocem
- ☐ napisać do jednej bezpiecznej osoby
- ☐ użyć techniki TIP

Moje trzy najprostsze rzeczy, które realnie mogę zrobić:

.....

.....

.....

5. Moje zdania ratunkowe

Zdanie gotowe do użycia

„Teraz mam kryzys. To jest bardzo trudne, ale nie muszę być z tym sama/sam. Moim zadaniem jest zrobić jeden bezpieczny krok.”

Moje własne zdanie, które pomaga mi przetrwać chwilę:

.....

.....

.....

6. Uziemienie - powrót do tu i teraz

Widzę teraz trzy rzeczy:

.....

.....

.....

Słyszę teraz dwie rzeczy:

.....

.....

Czuję w ciele jedną rzecz, którą mogę nazwać bez oceniania:

.....

.....

Materiał bezpłatny. Nie zastępuje pomocy specjalistycznej ani interwencji kryzysowej. W zagrożeniu życia lub zdrowia dzwoń pod 112.

7. Osoby, do których mogę się odezwać

Wpisz osoby, które są względnie bezpieczne. Nie muszą „naprawić" sytuacji - wystarczy, że pomogą Ci nie zostać samej/samemu.

Imię / relacja	Osoba 1
Telefon / komunikator	
Kiedy mogę się odezwać	
Co mogę napisać	„Mam trudny moment. Czy możesz być chwilę ze mną w kontakcie?"

Imię / relacja	Osoba 2
Telefon / komunikator	
Kiedy mogę się odezwać	
Co mogę napisać	„Mam trudny moment. Czy możesz być chwilę ze mną w kontakcie?"

Imię / relacja	Osoba 3
Telefon / komunikator	
Kiedy mogę się odezwać	
Co mogę napisać	„Mam trudny moment. Czy możesz być chwilę ze mną w kontakcie?"

8. Profesjonalne wsparcie

Lekarz psychiatra / lekarz prowadzący:

.....

.....

Psychoterapeutka / psychoterapeuta / psycholog:

.....

.....

Centrum Zdrowia Psychicznego / punkt interwencji kryzysowej / poradnia:

.....

.....

.....

9. Ważne numery pomocowe

Warto przepisać je także do telefonu. Dane sprawdzone w źródłach publicznych w dniu 07.09.2026 r.

Sytuacja	Kontakt	Kiedy użyć
Bezpośrednie zagrożenie życia, zdrowia lub bezpieczeństwa	112	Dzwoń od razu. To numer alarmowy.
Dorosła osoba w kryzysie emocjonalnym	116 123	Telefon wsparcia dla dorosłych, dostępny 24/7.
Kryzys psychiczny osoby dorosłej	800 70 2222	Centrum Wsparcia - bezpłatna pomoc psychologiczna 24/7.
Dziecko, nastolatek lub opiekun dziecka	800 12 12 12	Dziecięcy Telefon Zaufania RPD, bezpłatny i anonimowy 24/7.

10. Kiedy nie zostaję sama/sam?

☐ mam konkretny zamiar zrobić sobie krzywdę
☐ mam plan samobójczy albo dostęp do środków, którymi mogę sobie zaszkodzić
☐ czuję, że tracę kontrolę nad zachowaniem
☐ jestem pod wpływem alkoholu lub substancji i mogę nie myśleć jasno
☐ słyszę głosy, mam silne omamy albo bardzo nasilone urojenia
☐ boję się, że mogę skrzywdzić siebie lub kogoś innego
☐ nie jestem w stanie zadbać o podstawowe bezpieczeństwo
☐ mój wynik na skali bezpieczeństwa wynosi 7-10

Mój plan w sytuacji pilnej

1. Nie zostaję sama/sam. 2. Oddalam od siebie niebezpieczne przedmioty, leki lub alkohol, jeśli mogę to zrobić bezpiecznie. 3. Dzwonię do osoby z listy. 4. Przy bezpośrednim zagrożeniu dzwonię pod 112.

11. Co chcę, żeby inni wiedzieli o moim kryzysie?

☐ pomaga mi spokojny ton głosu
☐ pomaga obecność bez oceniania
☐ pomaga pytanie: „Jaki jest teraz najbezpieczniejszy następny krok?”
☐ pomaga wsparcie w zadzwonieniu po pomoc
☐ pomagają krótkie, konkretne komunikaty
☐ pomaga przypomnienie o wodzie, jedzeniu i odpoczynku
☐ pomaga, kiedy ktoś zostanie ze mną w kontakcie
☐ pomaga cisza i mniej bodźców

Najbardziej pomaga mi, kiedy druga osoba:

.....
.....
.....

Nie pomaga mi, kiedy druga osoba:

.....
.....
.....

12. Gotowe wiadomości do wysłania

Wiadomość

„Mam kryzys i potrzebuję kontaktu. Nie musisz nic rozwiązywać. Czy możesz być ze mną przez chwilę?”

Wiadomość

„Nie czuję się bezpiecznie sama/sam. Czy możesz zadzwonić do mnie albo pomóc mi skontaktować się z pomocą?”

Wiadomość

„Potrzebuję krótkiej rozmowy i spokojnego głosu. Czy masz teraz 10 minut?”

Moja własna wiadomość:

.....
.....
.....

Materiał bezpłatny. Nie zastępuje pomocy specjalistycznej ani interwencji kryzysowej. W zagrożeniu życia lub zdrowia dzwoń pod 112.

13. Moje powody, żeby przetrwać tę chwilę

To nie musi być nic wielkiego. Może to być osoba, zwierzę, miejsce, wartość, fotografia, natura, poranek, pies, ogród, niedokończona sprawa albo ciekawość jutra.

1.

.....

2.

.....

3.

.....

4.

.....

5.

.....

6.

.....

7.

.....

14. Mój plan na najbliższą godzinę

Przez najbliższe 10 minut zrobię:

.....

.....

Przez kolejne 20 minut zrobię:

.....

.....

Do kogo napiszę albo zadzwonię:

.....

.....

Miejsce, w którym będę teraz bezpieczniej:

.....

.....

15. Po kryzysie - delikatny powrót

Po kryzysie organizm może być zmęczony. Warto wracać powoli, bez karania siebie.

- ☐ woda lub ciepły napój
- ☐ sen albo odpoczynek
- ☐ kontakt z bezpieczną osobą
- ☐ odwołanie trudnych bodźców
- ☐ prosty posiłek
- ☐ krótki spacer
- ☐ zapisanie, co pomogło
- ☐ umówienie konsultacji ze specjalistą

Co pomogło mi tym razem:

.....

.....

.....

Co warto zmienić w planie na przyszłość:

.....

.....

.....

16. Moja zgoda dla siebie

Podpisuję ten plan nie po to, żeby być idealna/idealny, ale żeby dać sobie większą szansę na bezpieczeństwo. Kryzys jest stanem, a nie całą prawdą o mnie.

Data:

.....

Podpis, inicjały albo symbol:

.....

Informacja końcowa

Materiał bezpłatny do użytku własnego. Możesz go wydrukować, przepisać i uzupełniać. Formularz ma charakter wspierający i edukacyjny. Nie jest diagnozą, terapią, poradą medyczną ani interwencją kryzysową. W sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia dzwoń pod 112 albo zgłoś się po pilną pomoc.

Źródła numerów pomocowych: gov.pl - Numer alarmowy 112; 116sos.pl - 116 123; centrumwsparcia.pl - 800 70 2222; brpd.gov.pl - 800 12 12 12. Stan na 07.09.2026 r.