

MY MENTAL HEALTH PLAN MEU PLANO DE SAÚDE MENTAL



**My mental health is important!
Minha saúde mental é importante!**

1

MY WARNING SIGNS ARE|MEUS SINAIS DE ALERTA E GATILHOS SÃO:

*These can be thoughts, feelings or behaviors that indicate you are at risk.| Podem ser pensamentos, sentimentos ou comportamentos que indicam que você está em risco.

2

MY EFFECTIVE COPING STRATEGIES ARE|MY EFFECTIVE COPING STRATEGIES ARE:|MINHAS ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO EFICAZES SÃO:

*These are things you can do to help lift your mood, like meditation or exercise.|Essas são coisas que você pode fazer para ajudar a melhorar seu humor, como meditação ou exercícios

3

PEOPLE I CAN REACH OUT TO FOR DISTRACTION:|PESSOAS COM QUEM POSSO RECORRER PARA ME DISTRAIR::

Person Pessoa 1:	Phone # Telefone:
Person Pessoa 2:	Phone # Telefone:
Person Pessoa 3:	Phone # Telefone:

4

PEOPLE I CAN REACH OUT TO FOR HELP:|PESSOAS QUE EU POSSO PEDIR AJUDA:

Person Pessoa 1:	Phone # Telefone:
Person Pessoa 2:	Phone # Telefone:
Person Pessoa 3:	Phone # Telefone:

5

STEPS I CAN TAKE TO MAKE MY ENVIRONMENT SAFER|PASSOS QUE POSSO TOMAR PARA TORNAR MEU AMBIENTE MAIS SEGURO:

-
-
-
-

6

IN THE EVENT OF A CRISIS|EM CASO DE CRISE:

Call Emergency Contact #:
Ligue para o contato de emergência:

Call Crisis Hotline:
Ligue para a linha direta de crise:

Call Emergency Services:
Ligue para os serviços de emergência:

