

Mein persönlicher Krisenplan für eine depressive Phase

Meine persönlichen ersten Frühwarnzeichen in einer depressiven Phase:

-
-
-
-
-

Was kann ich tun, sobald sich erste Frühwarnzeichen zeigen ?

- Kontaktaufnahme zu folgenden Personen meines Vertrauens (Arzt, Klinik, Familie usw.)

Name

Telefon

.....
.....

.....
.....

.....
.....

- Welche Aktivitäten können mir noch kurzfristig helfen?

Was kann mich noch entlasten?

.....
.....

.....

.....

.....

.....

.

Mein persönlicher Krisenplan -Manie-

Erste persönliche Frühwarnzeichen einer manischen Phase :

-
.....

-
.....

-
.....

-

.....
.....

-

.....
.....

Was kann ich unternehmen, wenn erste Frühwarnzeichen auftreten?

Aufnahme von Kontakten zu Vertrauenspersonen z.B. Arzt, Familie etc.

Name

Telefon

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

Was kann mir kurzfristig noch helfen, was kann mich noch entlasten?

.....

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