O meu plano de prevenção de recaídas

Nome: **Data:**

Os meus maiores sinais precoces de alerta são:

O meu plano de ação para prevenir recaídas:

O que eu vou fazer se notar os sinais precoces de alerta....
O que devo dizer aos meus amigos e/ou família...
O que vou pedis à minha família e/ou amigos para fazerem para me ajudarem ...

Quais são as minhas opções de apoio:

Amigos	Família	Comunidade

Apoio profissional (exemplo, psiquiatra, terapeuta de referência)

Contactos

_____

_____

_____

_____

Quais as coisas que posso fazer para me ajudar a mim próprio/a?	Que situações são potencialmente difíceis para mim?

Que estratégias de coping me são mais úteis?

_____

_____

_____

_____

Quais são os meus pensamentos mais difíceis?

_____

_____

_____

_____

O que é verdadeiramente importante para mim?

_____

_____

_____

_____