Cynllun at argyfwng

Pecyn cymorth p45-46

Pan fo'n hiechyd meddwl yn dirywio, neu pan ydym yn profi anawsterau ariannol, gallwn brofi teimladau o anobaith, neu fod dim ffordd allan o'n sefyllfa, a all achosi trallod mawr.

I rai pobl, gallai'r teimladau hyn fod yn llethol ac arwain at argyfwng iechyd meddwl. Gall hyn olygu pethau gwahanol i bobl wahanol; er enghraifft, gallai olygu profi mania, seicosis neu feddyliau hunanladdol. Os ydych chi'n meddwl eich bod mewn perygl o fynd i mewn i argyfwng, mae'n hollbwysig meddwl ymlaen a rhannu eich cynllun at argyfwng gyda'r rhai sy'n agos atoch. Gall y cynllun at argyfwng isod fod yn offeryn sydd o gymorth ac yn flaenachubol i'w gwblhau cyn bod pethau'n gwaethygu.

Dyma sut mae argyfwng iechyd meddwl i mi yn teimlo:

Pan wyf wedi profi argyfwng iechyd meddwl o'r blaen, mae'r pethau canlynol wedi fy helpu:

Y person cyntaf y byddaf yn cysylltu ag ef / â hi os byddaf yn profi teimladau o argyfwng iechyd meddwl yw:

Eu rhif cyswllt yw:

Os nad ydynt ar gael, byddaf yn cysylltu â:

Eu rhif cyswllt yw:

Cofiwch, os ydych yn profi teimladau o hunanladdiad neu hunan-niwed, gallwch ffonio 111 neu 999 mewn achos brys, yn ogystal â mynd i'r Uned Damweiniau ac Achosion Brys leol.

Fy Uned Damweiniau ac Achosion Brys agosaf yw: