

PLAN DE CRISIS DE _____

Personas de mi entorno/familia en las que apoyarme:

Equipo UHPaD → **618 106 178 (Psic.)** Urgencias (Hospital/112)
 → **657 676 168 (Enf.)**
 (De lunes a viernes de 08:15-15:00h)

PLAN DE CRISIS
DE: _____

1	2	3	4	5	6
Sin ansiedad.	Algo de ansiedad. Actividades distracción.	Inquietud. Aumento de ansiedad. Busco compañía: mayor seguridad y distracción.	Riesgo autolesión. Pedir ayuda explícita.	Acompañamiento continuo. Medicación rescate.	Acudir a Urgencias hospital.
			Valorar llamar UHPaD y/o Medicación rescate	Llamar UHPaD (si horario) Valorar si acudir al servicio de urgencias.	

