MY HARM REDUCTION WELLNESS PLAN

This worksheet is for creating a plan that supports your mental health, substance use, and care needs in a way that works for you.

WHAT I USE + HOW I STAY SAFER

Substances I use (if any), how I use them, and what helps reduce risks:

_____

_____

_____

MENTAL HEALTH + EMOTIONAL SUPPORT

Things that help me feel more grounded or emotionally okay:

_____

_____

When I feel overwhelmed or activated, I can try:

_____

_____

SAFETY CONTACTS

People I trust to reach out to if I need support or something goes wrong:

Name: _____ Number: _____

Name: _____ Number: _____

WARNING SIGNS OR TRIGGERS

How I know I might not be doing well:

_____

_____

WELLNESS GOALS

Small things that help me feel balanced or joyful:

_____

_____

HARM REDUCTION STRATEGIES

Use this checklist to build your plan. Check what works for you, skip what doesn't.

SAFER USE

- ☐ I carry naloxone & know how to use it.
- ☐ I use drug checking tools like test strips or reagents.
- ☐ I start with only using a small amount.
- ☐ When/if I mix what I use, I track it & note drug interactions.
- ☐ I use a schedule to make my use more predictable.
- ☐ I make sure to hydrate, rest & eat.
- ☐ I let someone know when I'm using or use a hotline.
- ☐ I set a timer when using.
- ☐ I make sure to get new supplies before using.
- ☐ I use sexual health tools like PrEP, PEP, doxyPEP and condoms.

MENTAL HEALTH SUPPORTS

- ☐ I have some grounding tools (deep breathing, music, etc.)
- ☐ I have someone to chat with when I feel disconnected.
- ☐ I journal or track my mood.
- ☐ I use meds, therapy or other support as I'm able.
- ☐ I have a routine established to keep me on track.

QUICK RESOURCES

- **SafeSpot OD Prevention Hotline:** 1-800-972-0590
- **Harm Reduction Toolkit:** bit.ly/LLCToolkit2024
- **How to use naloxone** (Eng/Spa): bit.ly/LLCNaloxone
- **How to use fentanyl test strips** (Eng/Spa): bit.ly/LLCFTS
- **Harm reduction resources near you**: bit.ly/naloxonefinder

NATIONAL HARM REDUCTION COALITION

LIGHTHOUSE LEARNING + COLLECTIVE

MI PLAN DE BIENESTAR PARA LA REDUCCIÓN DE DAÑOS

Esta hoja de trabajo es para crear un plan que apoye sus necesidades de salud mental, consumo de sustancias y atención de una manera que funcione para usted.

QUÉ USO + CÓMO ME MANTENGO SEGURO

Sustancias que consumo (si las hay), cómo las consumo y qué me ayuda a reducir los riesgos:

_____

_____

_____

SALUD MENTAL + APOYO EMOCIONAL

Cosas que me ayudan a sentirme con los pies en la tierra o emocionalmente bien:

_____

_____

Cuando me siento abrumado o activado, puedo intentarlo:

_____

_____

CONTACTOS DE SEGURIDAD

Personas de confianza a las que acudir si necesito apoyo o algo va mal:

Nombre: _____ Numero: _____

Nombre: _____ Numero: _____

SEÑALES DE ALARMA O DESENCADENANTES

Cómo sé que puede que no lo esté haciendo bien:

_____

_____

OBJETIVOS DE BIENESTAR

Pequeñas cosas que me ayudan a sentirme equilibrada o alegre:

_____

_____

ESTRATEGIAS DE REDUCCIÓN DE DAÑOS

Utilice esta lista de comprobación para elaborar su plan. Comprueba lo que te funciona y omite lo que no.

USO MÁS SEGURO

- ☐ Llevo naloxona y sé cómo utilizarla.
- ☐ Utilizo herramientas de comprobación de drogas como tiras reactivas o reactivos.
- ☐ Empiezo comsumiendo sólo una pequeña cantidad.
- ☐ Si mezclo lo que consumo, hago un seguimiento y apunto las interacciones.
- ☐ Sigo un horario para que mi consumo sea más predecible.
- ☐ Me aseguro de hidratarme, descansar y comer.
- ☐ Aviso a alguien cuando voy a consumir/utilizo una línea directa.
- ☐ Pongo un temporizador cuando la consumo.
- ☐ Me aseguro de conseguir suministros nuevos antes de consumirlas.
- ☐ Utilizo herramientas de salud sexual como PrEP, PEP, doxyPEP y condones.

APOYO A LA SALUD MENTAL

- ☐ Tengo algunas herramientas de conexión a tierra (respiración profunda, música, etc.)
- ☐ Tengo a alguien con quien charlar cuando me siento desconectado.
- ☐ Llevo un diario o hago un seguimiento de mi estado de ánimo.
- ☐ Utilizo medicación, terapia u otro tipo de apoyo cuando puedo.
- ☐ Uso un horario para que mi consumo sea más predecible.
- ☐ Tengo una rutina establecida para mantenerme en el buen camino.

RECURSOS RÁPIDOS

- **Línea directa SafeSpot para la prevención de la sobredosis:**
  - 1-800-972-0590
- **Caja de herramientas para la reducción de daños:** bit.ly/LLCToolkitEspanol
- **Cómo utilizar la naloxona** (Eng/Spa): bit.ly/LLCNaloxone
- **Cómo utilizar las tiras reactivas de fentanilo** (Eng/Spa): bit.ly/LLCFTS
- **Recursos de reducción de daños cerca de ti**: bit.ly/naloxonefinder

NATIONAL HARM REDUCTION COALITION

LIGHTHOUSE LEARNING + COLLECTIVE