

План безопасности

Персонализированное пошаговое руководство, которое поможет вам пережить кризисные моменты. Заполните этот план, когда вы спокойны, и держите его под рукой.

1 ! ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ ЗНАКИ

Мысли, чувства или физические ощущения, сигнализирующие о возможном развитии кризиса.

2 🍃 ВНУТРЕННИЕ СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ

Действия, которые я могу делать в одиночку, чтобы отвлечься и дать кризису пройти.

3 💬 СОЦИАЛЬНЫЕ ОТВЛЕЧЕНИЯ

ЛЮДИ, С КОТОРЫМИ Я МОГУ БЫТЬ

МЕСТА, КУДА Я МОГУ ПОЙТИ

4 ☎ ЛЮДИ, К КОТОРЫМ Я МОГУ ОБРАТИТЬСЯ

Друзья или семья, к которым я могу обратиться за поддержкой.

Имя

Имя

Имя

Телефон

Телефон

Телефон

5 📂 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

Терапевты, врачи или консультанты, к которым я могу обратиться.

Имя

Имя

Имя

Телефон

Телефон

Телефон

6 ✅ ОБЕЗОПАСИТЬ МОЁ ОКРУЖЕНИЕ

Шаги, которые я предприму, чтобы ограничить доступ к вещам, которые я мог бы использовать для самоповреждения.
