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.

Этот план безопасности — вспомогательный ресурс, а не замена профессиональной помощи.