

ПЛАН БЕЗОПАСНОСТИ

ПОЛНАЯ ВЕРСИЯ

1. Каковы предупреждающие знаки моего кризиса?

Это могут быть конкретные ситуации, возникающие образы или мысли, характерное настроение, поведение или другое.

2. Кому я могу позвонить в случае возникновения сильных мыслей о самоубийстве?

Близкий человек: _____ Тел. № _____

Близкий человек: _____ Тел. № _____

Близкий человек: _____ Тел. № _____

Специалист: _____ Тел. № _____

Линия поддержки: _____ Тел. № _____

3. Что я могу сделать, чтобы отвлечь/перенаправить свои мысли? Назовите не менее 5 вариантов.

**4. Что ухудшает мое самочувствие, чего мне следовало бы избегать?
Назовите не менее 5 вариантов.**

5. Куда я могу пойти, чтобы почувствовать себя в безопасности? Назовите не менее 3 мест.

6. Ради чего мне стоит жить? Назовите не менее 3 вещей.

7. Что бы я сказал другому человеку, находящемуся в похожей ситуации?

8. Любые другие ценные мысли и идеи.

9. Что я буду делать, если сильные мысли о самоубийстве не пройдут?

- Я позвоню по номеру 112.
- Я отправлюсь в приемное отделение неотложной помощи ближайшей больницы.

Адрес: _____