

ПЛАН БЕЗОПАСНОСТИ

КРАТКАЯ ВЕРСИЯ

Укажите трех человек, которым вы могли бы позвонить в случае возникновения интенсивных мыслей о самоубийстве:

Имя / Название	Номер телефона

Перечислите 10 действий, которые вы сделаете одно за другим, чтобы отвлечь свое внимание от мыслей о самоубийстве и снова почувствовать себя в безопасности. Несколько примеров приведено внизу таблицы.

Подумайте, какие действия помогают вам больше всего:

- **Отвлекающие ваше внимание** от мыслей (например, собирание пазлов, просмотр фильма);
- **Помогающие вам выйти из ситуации**, в которой вы находитесь (например, поход в кафе или в свою мастерскую);
- **Помогающие вам выразить свои чувства** (например, написание письма, творчество) или **приносящие уют и покой** (например, принятие ванны, игра с питомцем).

Постарайтесь включить в список разнообразные действия.

Мои 10 шагов к безопасности

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

7.	
8.	
9.	
10.	

Примеры:

1. Я пойду в кафе рядом с домом под названием **[название]**.
2. Я пересмотрю **[название любимого фильма]**.
3. В течение получаса я буду писать без какой-либо самоцензуры о том, что я чувствую, а затем прочитаю написанные страницы и разорву их.
4. Я напишу письмо человеку, на которого злюсь больше всего, а затем решу, отправить это письмо или уничтожить.
5. Я напишу письмо человеку, которому я благодарен(-на), а затем решу, отправить его или уничтожить.
6. Я пойду на прогулку со своей собакой по кличке **[кличка]**.
7. Я создам коллаж из вырезок из старых журналов.
8. Я пойду в свою мастерскую, разберу и снова соберу тостер.
9. Я выйду из дома и буду идти пешком, пока не пройду **[количество]** шагов / километров.
10. Я соберу пазл из 500 деталей.
11. Я пойду на спортивную площадку **[какую / где]**, чтобы побросать мяч в кольцо.
12. Я приготовлю вкусное блюдо и приглашу в гости **[имена близких]**.
13. Я брошу всё и уеду в **[местность/город]**.