

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ · ШАБЛОН ДЛЯ ЗАПОЛНЕНИЯ

Мой личный план безопасности

План для трудных моментов – написанный в более спокойный час. Лучше всего заполняйте его вместе со специалистом или человеком, которому доверяете. Храните там, где быстро найдёте: в кошельке, как фото в телефоне, у кровати.

Если вы в опасности причинить себе вред: позвоните сейчас по номеру 144 или идите в ближайшее приёмное отделение. Вам не нужно проходить через это в одиночку.

1 Мои тревожные признаки

Какие мысли, чувства, образы или ситуации показывают мне, что приближается кризис?

2 Что я могу сделать сам/сама

Что меня отвлекает или успокаивает, не требуя обращаться к кому-то? (напр. движение, музыка, душ, дыхательное упражнение)

3 Люди и места, которые меня отвлекают

Где я не один/одна и не обязан(а) говорить о кризисе? Имя и номер телефона или место.

4 Люди, которых я могу попросить о помощи

Кому я могу сказать, как мне на самом деле? Имя и номер телефона.

5 Специалисты и службы

Терапевт, семейный врач, психиатрическая неотложная служба в моём кантоне – с номером телефона.

6 Как я делаю своё окружение безопаснее

Что я могу (с помощью) запереть, отдать или убрать? Лекарства, оружие, другие средства.

7 Ради чего стоит жить

Люди, животные, планы, ценности – что меня держит?

Доступны круглосуточно

Скорая помощь

144

Угроза жизни, неотложное медицинское состояние

Полиция

117

Опасность для вас или других, насилие, угроза

Европейский экстренный номер

112

Работает и без денег на счёте или с иностранной SIM-картой

Die Dargebotene Hand

143

Поговорить круглосуточно, анонимно – также для близких

Pro Juventute

147

Для детей и молодёжи, круглосуточно

Помощь пострадавшим

142

После насилия – для пострадавших и близких, круглосуточно

Tox Info Suisse

145

Отравления, в том числе лекарствами

Психиатрическая неотложная служба в вашем кантоне: см. [krisenintervention.ch](https://www.krisenintervention.ch) > Помощь в кантоне. Структура шаблона соответствует распространённому во всём мире плану безопасности по Стэнли и Брауну (Stanley & Brown), дополненному шагом «Ради чего стоит жить». Швейцарские линии помощи отвечают преимущественно на немецком, французском и итальянском.