

ПРАКТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ · ШАБЛОН ДЛЯ ЗАПОВНЕННЯ

Мій особистий план безпеки

План для важких моментів – написаний у спокійнішу годину. Найкраще заповнюйте його разом із фахівцем або людиною, якій довіряєте. Зберігайте там, де швидко знайдете: у гаманці, як фото в телефоні, біля ліжка.

Якщо ви в небезпеці заподіяти собі шкоди: зателефонуйте зараз на 144 або йдіть до найближчого приймального відділення. Вам не потрібно проходити через це самотужки.

1 Мої тривожні ознаки

Які думки, почуття, образи чи ситуації показують мені, що наближається криза?

2 Що я можу зробити сам/сама

Що мене відволікає чи заспокоює, не потребуючи звертатися до когось? (напр. рух, музика, душ, дихальна вправа)

3 Люди й місця, що мене відволікають

Де я не сам/сама і не мушу говорити про кризу? Ім'я та номер телефону або місце.

4 Люди, яких я можу попросити про допомогу

Кому я можу сказати, як мені насправді? Ім'я та номер телефону.

5 Фахівці та служби

Терапевтка/терапевт, сімейна лікарка/лікар, психіатрична невідкладна служба в моєму кантоні – з номером телефону.

6 Як я роблю своє оточення безпечнішим

Що я можу (з допомогою) замкнути, віддати чи прибрати? Ліки, зброю, інші засоби.

7 Заради чого варто жити

Люди, тварини, плани, цінності – що мене тримає?

Доступні цілодобово

144

Швидка допомога

Загроза життю, невідкладний медичний стан

117

Поліція

Небезпека для вас чи інших, насильство, погроза

112

Європейський екстрений номер

Працює й без коштів на рахунку чи з іноземною SIM-карткою

143

Die Dargebotene Hand

Поговорити цілодобово, анонімно – також для близьких

147

Pro Juventute

Для дітей і молоді, цілодобово

142

Допомога потерпілим

Після насильства – для потерпілих і близьких, цілодобово

145

Tox Info Suisse

Отруєння, зокрема ліками

Психіатрична невідкладна служба у вашому кантоні: див. krisenintervention.ch › Допомога в кантоні. Структура шаблону відповідає поширеному в усьому світі плану безпеки за Стенлі та Брауном (Stanley & Brown), доповненому кроком «Заради чого варто жити». Швейцарські лінії допомоги відповідають переважно німецькою, французькою та італійською.