Мой план безопасности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Выполнить прямо Выйти на улицу подышать свежим воздухом  сейчас Включить успокаивающую музыку  Выпить стакан холодной воды |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Сделать ситуацию Связаться с лучшим другом и сообщить ему о своих чувствах  более безопасной Прогуляться до парка  Попросить кого-нибудь убрать лекарство из моего дома  Показать свой больничный паспорт медицинскому работнику / человеку, который меня поддерживает |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Как поднять Просматривать фотографии в телефоне  настроение или Прогуляться по парку  успокоиться Позвонить или написать другу |

С кем можно поговорить, если вы расстроены или думаете о самоповреждении или самоубийстве

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Чем отвлечься Испечь печенье  Выгулять собаку в парке  Послушать любимую веселую песню  Позвонить другу по телефону 07777 777777 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Люди, которые Мама: 07111 111 111 (весь день)  могут вас Друг: 07777 777777 (с 9:00 до 22:00)  поддержать |



Samaritans: 116 123 (круглосуточно www.samaritans.org)

PAPYRUS: 0800 068 4141 (будние дни с 10:00 до 22:00, выходные с 14:00 до 22:00, государственные праздники с 14:00 до 17:00, есть услуги перевода)

Mind: 0300 123 3393 (с 09:00 до 18:00, с понедельника по пятницу)

Young Minds: (круглосуточная служба помощи в кризисных ситуациях YoungMinds, SMS-сообщение YM на номер 85258)

LGBT Foundation: 0345 3 30 30 30 (с 9:00 до 21:00)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Экстренная Телефон доверия NHS в Англии: 111  профессиональная Мой GP (семейный врач) : 01111 111111 (с 08: до 18:00)  помощь |