Моят план за безопасност

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

Как да се справите

в момента

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

Направете ситуацията си

по-безопасна

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

Неща, които да повдигнат настроението Ви или да Ви успокоят

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |   |   |

Неща, които да Ви разсеят

Хора, които да Ви подкрепят

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

Списък на организации, с които можете да поговорите, ако сте в състояние на дистрес или обмисляте да се самонараните или самоубиете.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Спешна професионална помощ |

