Мой план безопасности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Выполнить прямо  сейчас |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Сделать ситуацию  более безопасной |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Как поднять  настроение или  успокоиться |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Чем отвлечься |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Люди, которые  могут вас  поддержать |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Экстренная  профессиональная  помощь |