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  |