

Crisis Stabilization Plan (Safety Plan)

If you are in crisis and not able to follow the safety plan, call 911 or go to the nearest hospital Emergency Department.

Step 1: Warning signs (urges, emotions, thoughts, behaviors, situations):

1. _____

2. _____

Step 2: Internal coping skills — things I can do to take my mind off my problems without contacting another person:

1. _____

2. _____

План по стабилизации кризиса (план безопасности)

Если вы оказались в кризисной ситуации и не в состоянии следовать этому плану для кризисной ситуации, то звоните 911 или отправляйтесь в отделение экстренной помощи (Emergency Department) ближайшей больницы.

Этап 1. Настораживающие признаки

(труднопреодолимые желания, эмоции, мысли, поведение, ситуации):

1. _____

2. _____

Этап 2. Умение справляться самому – что

именно я, без помощи других, могу сделать сам, чтобы не заикливаться на своих проблемах:

1. _____

2. _____

Step 3: People and social settings that provide distraction:

1. Name: _____

Phone number: _____

2. Name: _____

Phone number: _____

3. Place: _____

4. Place: _____

Step 4: People I can ask for help:

1. Name: _____

Phone number: _____

2. Name: _____

Phone number: _____

3. Name: _____

Phone number: _____

Step 5: Professionals or agencies I can contact during a crisis:

During business hours:

1. Provider: _____

Phone number: _____

2. Provider: _____

Phone number: _____

Этап 3. Люди и социальное окружение, которые помогают отвлечься:

1. Имя и фамилия: _____

Телефон: _____

2. Имя и фамилия: _____

Телефон: _____

3. Место: _____

4. Место: _____

Этап 4. Люди, к кому я могу обратиться за помощью:

1. Имя и фамилия: _____

Телефон: _____

2. Имя и фамилия: _____

Телефон: _____

3. Имя и фамилия: _____

Телефон: _____

Этап 5. Специалисты или агентства, к которым я могу обратиться в кризисной ситуации:

В рабочее время:

1. Специалист или агентство: _____

Телефон: _____

2. Специалист или агентство: _____

Телефон: _____

Anytime:

3. County Crisis Line: _____

4. National Suicide Crisis Hotline: 988

5. Crisis Text Line: Text **HOME** to
741741 (in the United States)

Making the environment safe:

1. _____

2. _____

The one thing that is most important
to me and worth living for is:

В любое время:

3. Кризисная линия графства: _____

4. Национальная горячая линия по
вопросам самоубийств: 988

5. Кризисная текстовая линия:
отправьте SMS-сообщение **HOME** на
номер 741741 (в Соединенных
Штатах)

Для безопасности окружающей среды:

1. _____

2. _____

Что для меня важнее всего и что делает мою
жизнь осмысленной:

