

|             |  |            |  |
|-------------|--|------------|--|
| Имя клиента |  | ИН клиента |  |
|-------------|--|------------|--|

|                        |  |       |  |
|------------------------|--|-------|--|
| Дата вступления в силу |  | Автор |  |
|------------------------|--|-------|--|

## План безопасности

### Когда у меня все хорошо

*Что вы чувствуете, когда в вашей жизни все идет хорошо?*

### Мои признаки возможного кризиса

*Какие чувства, мысли или убеждения помогут вам понять, что может начаться кризис?*

### Способы поддержать себя

*Какие здоровые стратегии, занятия (хобби, интересы и т.д.), которые вам нравятся, помогают вам сосредоточиться на заботе о себе?*

### **Навыки преодоления**

*Какие позитивные стратегии преодоления трудностей вы можете использовать в моменты, когда чувствуете себя подавленным или встревоженным?*

### **Люди или социальные условия, которые обеспечивают поддержку**

*Какие связи у вас есть с семьей, друзьями, религиозными группами, сообществами или домашними животными? Где вы чувствуете себя в безопасности и поддержку? С кем из людей вы можете открыто поговорить о своем кризисе?*

### **Связи с профессионалами или агентствами, к которым я могу обратиться в кризисной ситуации**

*Укажите имя человека/организации и контактную информацию. Укажите местные отделения неотложной помощи и номера телефонов.*

**Способы сделать мое окружение безопасным**

*Есть ли вещи, которые вы можете убрать или убрать, чтобы обезопасить себя? Есть ли в вашем доме огнестрельное оружие/оружие, которое можно безопасно хранить? Есть ли кто-то, кто может помочь вам в этом?*

|                        |  |             |  |
|------------------------|--|-------------|--|
| <b>Подпись клиента</b> |  | <b>Дата</b> |  |
|------------------------|--|-------------|--|

|  |  |             |  |
|--|--|-------------|--|
| <b>Подпись родителя/опекуна<br/>(если применимо)</b> |  | <b>Дата</b> |  |
|--|--|-------------|--|

|  |  |
|--|--|
| <b>Фамилия родителя/опекуна<br/>печатными буквами<br/>(если применимо)</b> |  |
|--|--|

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Название программы</b> |  |
|---------------------------|--|

|                                 |  |             |  |
|---------------------------------|--|-------------|--|
| <b>Подпись поставщика услуг</b> |  | <b>Дата</b> |  |
|---------------------------------|--|-------------|--|

|   |  |
|---|--|
| <b>Имя и должность поставщика<br/>услуг печатными буквами</b> |  |
|---|--|