

Сайт



Вконтакте



MAX



Центр профилактики, 8 (3412) 93-03-45

**Антикризисный план
«Переживи шторм»**



Сайт



Вконтакте



MAX



Центр профилактики, 8 (3412) 93-03-45

**Антикризисный план
«Переживи шторм»**



Это простой план, чтобы помочь тебе пережить кризис ;)

ШАГ 0: ОБЕЗОПАСЬ СЕБЯ

Если есть план или средство для самоповреждения — остановись.

- Убери средство подальше.
- Пообещай себе не действовать 24 часа (или 1 час) и не пробовать этот план.
- Позвони на телефон доверия **8-800-2000-122 (короткий 124)** или свяжись с тем, кто знает о твоём состоянии.

ШАГ 1: ОСОЗНАЙ КРИЗИС

Признай: «Это временная волна».

- Назови свою эмоцию.
- Сосредоточься на настоящем: назови

**3 вещи, которые видишь,
2 — которые слышишь,
1 — которую чувствуешь телом.**

ШАГ 2: СМЯГЧИ БОЛЬ

Выбери 1-2 способа:

- Тело: умойся ледяной водой, сделай интенсивные упражнения.
- Ощущения: попробуй лимон или что-то острое, вдохни резкий запах. Это сигнал для нервной системы, а не наказание.

ШАГ 3: ДЕЙСТВУЙ «ВМЕСТО»

- Выплесни: разорви бумагу, сломай палочки, нарисуй боль, покричи в подушку.
- Отвлекись: посчитай в обратном порядке, переставь вещи, займись рутинной или творчеством (лепка, пазл).

ШАГ 4: НАЙДИ ПОДДЕРЖКУ

Не оставайся один.

- Заранее создай «Карту поддержки» с контактами тех, кто может выслушать или отвлечь.
- Если не к кому обратиться — звони на телефон доверия **8-800-2000-122 (короткий 124)**.

ШАГ 5: ОПРЕДЕЛИ ТРИГГЕР (ПОСЛЕ КРИЗИСА)

- Запиши: «Что случилось? Какая мысль пришла? Что я почувствовал? Что помогло справиться?»
- Похвали себя за любой сделанный шаг.



Это простой план, чтобы помочь тебе пережить кризис ;)

ШАГ 0: ОБЕЗОПАСЬ СЕБЯ

Если есть план или средство для самоповреждения — остановись.

- Убери средство подальше.
- Пообещай себе не действовать 24 часа (или 1 час) и не пробовать этот план.
- Позвони на телефон доверия **8-800-2000-122 (короткий 124)** или свяжись с тем, кто знает о твоём состоянии.

ШАГ 1: ОСОЗНАЙ КРИЗИС

Признай: «Это временная волна».

- Назови свою эмоцию.
- Сосредоточься на настоящем: назови

**3 вещи, которые видишь,
2 — которые слышишь,
1 — которую чувствуешь телом.**

ШАГ 2: СМЯГЧИ БОЛЬ

Выбери 1-2 способа:

- Тело: умойся ледяной водой, сделай интенсивные упражнения.
- Ощущения: попробуй лимон или что-то острое, вдохни резкий запах. Это сигнал для нервной системы, а не наказание.

ШАГ 3: ДЕЙСТВУЙ «ВМЕСТО»

- Выплесни: разорви бумагу, сломай палочки, нарисуй боль, покричи в подушку.
- Отвлекись: посчитай в обратном порядке, переставь вещи, займись рутинной или творчеством (лепка, пазл).

ШАГ 4: НАЙДИ ПОДДЕРЖКУ

Не оставайся один.

- Заранее создай «Карту поддержки» с контактами тех, кто может выслушать или отвлечь.
- Если не к кому обратиться — звони на телефон доверия **8-800-2000-122 (короткий 124)**.

ШАГ 5: ОПРЕДЕЛИ ТРИГГЕР (ПОСЛЕ КРИЗИСА)

- Запиши: «Что случилось? Какая мысль пришла? Что я почувствовал? Что помогло справиться?»
- Похвали себя за любой сделанный шаг.

