



БЕЗОПАСНОСТЬ

План безопасности

Суицидальные мысли – симптом депрессии, а не ваше истинное желание. Мозг, «взломанный» болезнью, врёт о будущем. Фаза конечна. Этот план – на ближайшие минуты, пока острая волна не пройдёт.

ПЛАН НА БЛИЖАЙШИЕ МИНУТЫ

1

Написать

Заполните прямо сейчас: кому звоню первым – имя и номер.

2

Убрать

Передать другому человеку или убрать из доступа всё опасное.

3

Перейти

Не оставаться одному: к людям, к близкому, в людное место.

4

Сказать

Прямо: «Мне плохо, побудь со мной». Это не слабость, это план.

ТЕЛЕФОНЫ – РАБОТАЮТ КРУГЛОСУТОЧНО



8 800 2000 122

Бесплатная круглосуточная психологическая помощь.



+7 (495) 051

Московская служба психологической помощи.

Справочно, не медицинская рекомендация. Решение – с лечащим психиатром.

Если плохо прямо сейчас – bipolarfamily.ru/krizis или 112.

