ДОГОВОР О БЕЗОПАСНОСТИ

Я, (ФИО клиента) обязуюсь в течение срока терапии и далее (указать срок)

не предпринимать попыток самоубийства н попыток самоповреждения, какие бы обстоятельства ни сложились.

Я, (ФИО терапевта) , приветствую данное решение моего клиента и доверяю ему. Со своей стороны, я буду оказывать ему необходимую психотерапевтическую помощь

Что я смогу сделать в кризисный момент сам для улучшения своего состояния:

1)

2)

3) Куда и к кому я смогу обратиться за помощью и поддержкой?

|  |  |
| --- | --- |
| **Имя** | **Телефон для связи** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Телефон неотложной психологической помощи: 051, круглосуточно,

Телефон региональной службы суицидологической помощи :

Вместо причинения себе вреда я сделаю следующие шаги, чтобы себе помочь:

1. обращусь за помощью к своему психотерапевту и поговорю с ним и своих мыслях и чувствах;
2. позвоню и поговорю с другом, близким человеком, членом семьи, который сможет выслушать меня (их имена написаны выше)

З) позвоню по одному из номеров горячей линии неотложной помощи и поговорю со специалистами, которые мне помогут;

4) я могу попросить кого-нибудь, кто находится рядом, чтобы они отвезли меня в больницу, где мне окажут помощь квалифицированные специалисты;