

The Mind Lab

ПЛАН БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОТОКОЛЫ

Практикум к уроку 0.1.3 • Персональный план безопасности • Карточка экстренных контактов • Пошаговый протокол при кризисе

1. Мой персональный план безопасности

Этот план я создаю для себя, когда я относительно стабилен(на), чтобы он помогал в моменты, когда думать и помнить сложнее. Это не контракт и не обещание «не иметь кризиса». Это инструмент заботы о себе.

Дата создания:

Последнее обновление:

1.1. Мои ранние предупредительные знаки

Когда я замечаю эти признаки, это сигнал: пора включить план безопасности. Чем раньше замечу, тем легче стабилизироваться.

В теле я замечаю:

В моих эмоциях я замечаю:

В моих мыслях появляется:

В моём поведении я замечаю:

Мои специфические триггеры:

1.2. Мои первые шаги самопомощи

Шаг 1: СТОП

Что я останавливаю прямо сейчас (то, что разгоняет шторм):

Шаг 2: Якорь в реальность

Моя фраза ориентации (с конкретными данными):

Я повторяю эту фразу ___ раз (обычно 3–5).

Шаг 3: Тело в опоре

- Почувствовать ступни на полу, сильно надавить ими
 - Обнять себя, прижать ладони к груди или животу
 - Укрыться тяжёлым пледом / положить подушку на живот
 - Сесть на пол, спиной к стене
 - Душ (тёплый или прохладный)
 - Держать в руках: лед / тёплую кружку / текстурный предмет
 - Другое:
-

Шаг 4: Дыхание

Моя техника дыхания (например: обычный вдох, длинный медленный выдох, 5–10 циклов):

Шаг 5: Сенсорное заземление

Я называю вслух или про себя:

5 предметов, которые вижу:

4 звука, которые слышу:

3 текстуры, которые чувствую:

1.3. Люди, к которым я могу обратиться (Круг А)

Люди, которые согласились быть опорой. Им не нужно «чинить» меня — достаточно быть рядом на связи.

Контакт 1

Имя:

Телефон / мессенджер:

Лучшее время для контакта:

Можно ли ночью:

Моя фраза этому человеку:

Контакт 2

Имя:

Телефон / мессенджер:

Лучшее время:

Можно ли ночью:

Моя фраза:

Контакт 3

Имя:

Телефон / мессенджер:

Особые условия:

1.4. Безопасные места (физические)

Место 1

Где:

Как добраться:

Код / инструкции:

Что я говорю по приезду:

Место 2

Где:

Как добраться:

Особенности:

Общественные безопасные места

1.5. Управление окружением

Что мне нужно временно убрать или ограничить, когда я нестабилен(на):

- Острые предметы
- Лекарства (оставляю только дневную дозу)
- Алкоголь
- Другое:

Кому могу отдать на хранение:

Имя:

Контакт:

Места в доме, где мне не стоит оставаться одному(ой):

Что делаю вместо изоляции:

1.6. Причины оставаться живым

Не обязаны быть «высокими смыслами». Важно, что честно удерживает именно вас.

Люди / существа, важные для меня:

Незавершённые дела / цели:

Ценности / убеждения, которые удерживают:

Что помогало мне раньше пережить тяжёлые ночи:

Моя фраза поддержки себе:

1.7. Профессиональная поддержка (Круг В)

Мой терапевт / психиатр

Имя:

Контакт:

Часы работы:

Протокол экстренной связи:

Моя фраза при обращении:

Если у меня нет терапевта

Кризисные линии / службы помощи в моём регионе:

1.8. Когда я иду в экстренную помощь немедленно

Если хотя бы один пункт верен, я не остаюсь один(одна):

- Есть конкретный план умереть сегодня / скоро, и доступные средства
- Боюсь, что потеряю контроль и нанесу серьёзный вред
- Не ориентируюсь, где я и какое время, не могу «приземлиться»
- Мне физически угрожают / удерживают / дома опасно
- Дни без еды, воды, сна, базовой заботы о себе

Тогда я немедленно:

- Звоню человеку из Контакта 1/2
- Иду в безопасное место
- Звоню на кризисную линию:

-
- Обращаюсь в скорую / приёмное отделение

Это не позор и не слабость. Это способ остаться в живых.

1.9. После кризиса: восстановление

Не делать:

- Не принимать важных решений
- Не обвинять себя за «срыв»
- Не уходить в полную изоляцию из стыда

Делать:

- Признать: «Я пережил(а) это. Это успех»
- Сделать что-то простое и заботливое для тела

Мои действия восстановления:

- Связаться с терапевтом / поддержкой, когда буду готов(а)
- Обновить план безопасности: что сработало, что нет

1.10. Важные напоминания

- План — не повод для вины. Это живой документ, его можно менять.
- Если что-то не сработало — это не провал. Иногда сам факт попытки уже защита.
- Обращение за помощью — действие силы и заботы о себе.

Дата следующего пересмотра:

Подпись (необязательно):

Где хранятся копии плана:

2. Карточка экстренных контактов

Компактная версия. Носить с собой, сохранить в телефоне, прикрепить на видном месте.

Мой SOS-текст

Контакт 1

Имя:

Телефон:

Мессенджер:

Можно ночью:

Контакт 2

Имя:

Телефон:

Мессенджер:

Можно ночью:

Безопасное место

Адрес:

Как добраться:

Код / инструкция:

Экстренная помощь

Кризисная линия:

Скорая помощь:

Терапевт:

Моя якорная фраза

Если у меня конкретный план умереть — я не остаюсь один(одна).

Дата создания:

Обновить до:

3. Протокол «Если мне плохо»

Пошаговая инструкция для момента кризиса. Держать на виду. Когда накрывает — следовать пунктам по порядку.

Шаг 1: СТОП

Я останавливаю прямо сейчас (отметить нужное):

- Чтение травматического материала
- Прокручивание разрушительных мыслей / воспоминаний
- Общение с триггерящим человеком
- Ссору / конфликт
- Самообвинение
- Поиск информации о способах суицида
- Полную изоляцию

Мой личный стоп-сигнал:

Шаг 2: Где я?

Проговариваю вслух или чётко про себя:

Затем: 5 предметов, которые вижу; 4 звука, которые слышу; 3 вещи, которых могу коснуться.

Моя персональная фраза «я тут и сейчас»:

Шаг 3: Тело

- Почувствовать ступни и вес тела
- Прижаться к опоре (стена, спинка стула)
- Обнять себя / положить руки на грудь или живот
- Тяжёлый плед, подушка на живот
- Холодное/тёплое в руках

Моё дыхание (описание):

Шаг 4: Связь

Я отправляю заранее подготовленное сообщение:

Если никто не отвечает: звоню на кризисную линию / пишу другому контакту / иду в общественное место.

Шаг 5: Окружение

- Убрать доступ к опасным предметам
- Выйти из наиболее триггерной комнаты
- Перейти в безопасное место из плана

Что я убираю / куда не хожу:

Шаг 6: После шторма

Одна простая стабилизирующая вещь:

Фраза себе: «Если я пережил(а) этот эпизод — это успех. Моя задача — быть живым(ой), не идеальным(ой)».

Красная линия: если после всех шагов остаётся конкретный план и ощущение, что я могу его реализовать — я немедленно иду к людям / в службу помощи / в больницу. Не остаюсь один(одна).

4. Вопросы для самопроверки по уроку 0.1.3

А. Для участника курса

1. Мои ранние сигналы

Я могу назвать хотя бы по 3 признака:

В теле:

В эмоциях:

В мыслях:

В поведении:

2. Мой первый контакт

Имя:

Контакт:

3. Моя SOS-фраза

4. Моя якорная фраза

5. Что я делаю при конкретном плане

- Перехожу к экстренному пункту плана безопасности
- Обращаюсь за живой помощью

Правильный ориентир: при конкретном плане я не остаюсь один(одна).

6. Моё безопасное место

7. Когда остановиться с курсом и искать живую помощь

- Конкретный план суицида и риск реализации
- Тяжёлая дезориентация, невозможность заземлиться
- Активная физическая угроза дома

8. Моё понимание

- План безопасности — инструмент заботы
- Обращение за помощью — нормально
- Моя задача — оставаться живым(ой), а не «быть молодцом»
- Я могу остановить курс в любой момент, если становится опасно

Б. Самопроверка для специалиста

Краткие блоки для оценки готовности работать с кризисом и травмой.

- Знаю ключевые пункты оценки суицидального риска (идея, план, средства, намерение, история попыток).
- Понимаю критерии немедленной госпитализации / живой помощи.
- Знаю свои юридические обязательства и стандарт документирования.
- Различаю кризис (немедленный риск) и обострение (тяжело, но управляемо).
- Имею протокол работы с острой диссоциацией (стабилизация, не экспозиция).
- Имею супервизию / peer support и забочусь о собственном ресурсе.

Если что-то из этого отсутствует — нужна дополнительная подготовка и поддержка до работы с тяжёлыми случаями.

Финальное напоминание

Этот практикум — про сохранение жизни и снижение риска ретравматизации. План безопасности и протоколы существуют для того, чтобы вы не оставались один(одна) на пике боли и несли эту боль не в одиночку.

- Для участника: твоя безопасность важнее скорости прохождения курса.
- Для специалиста: твой профессионализм = знания, границы, супервизия и забота о себе, а не героизм без опоры.
- Живая помощь — это часть плана, а не признание поражения.



The Mind Lab — Работа с травмой