**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**План безопасности** - это не контракт, он написан так, что клиенту не нужно запоминать его и обращаться к нему как к руководству. Как правило, он включает в себя несколько вещей:

а) конкретные люди, причины или вещи, ради которых стоит жить

б) конкретные признаки, означающие, что клиенты могут перейти к действию в ответ на мысли о суициде или самоповреждении,

в) конкретные люди, к которым они могут обратиться,

г) конкретные шаги, которые они могут предпринять, чтобы справиться и/или отвлечь себя, когда они чувствуют безнадежность или небезопасность,

д) контакты горячих линий и врачей, специализирующихся на суицидах, а также адреса круглосуточных пунктов неотложной помощи.