

КЛІНІЧНИЙ ДОКУМЕНТ

# План безпеки на період гострої емоційної кризи

Цей план є частиною турботи про вашу безпеку та додатковою опорою у важкий момент. Він не замінює невідкладної медичної або психіатричної допомоги у випадках, коли така допомога є необхідною.

**ВАЖЛИВО**

## Контакти кризової підтримки

У разі різкого погіршення емоційного стану, втрати внутрішньої опори або ризику для власної безпеки — не залишайтеся наодинці та якнайшвидше зверніться по допомогу.

☐ **Lifeline Ukraine**

**7333**

цілодобово · безкоштовно · конфіденційно

☐ **Ла Страда-Україна**

**0 800 500 335 · 116 123**

цілодобово · безкоштовно · анонімно · конфіденційно

0 800 500 335 — зі стаціонарного, 116 123 — з мобільного

☐ **#ВАРТОЖИТИ**

**5522**

пн–пт, 11:00–19:00 · безоплатно для Lifecell, Vodafone, Київстар

1 — підтримка цивільних та онкопацієнтів · 2 — підтримка військових та їхніх близьких

☐ **Кризовий центр медико-психологічної допомоги**

0 800 501 212

☐ Київський міський центр психолого-психіатричної допомоги  
(044) 456 17 02 · (044) 456 17 25

#### ЧАСТИНА 1

### Мої дії у кризовому стані

- 1 Не залишатися з кризовим станом наодинці та якнайшвидше повідомити про нього людину, якій довіряю, або спеціаліста.
- 2 Звернутися по підтримку до осіб і служб із переліку вище та повторювати спроби зв'язку доти, доки не отримаю відповіді або реальної допомоги.
- 3 Якщо призначено медикаментозний супровід лікарем-психіатром — дотримуватися призначеного лікування та не змінювати його самостійно без консультації з лікарем.
- 4 Використовувати погоджений план самопідтримки та стабілізації, а також не приймати важливих рішень у стані гострої емоційної дестабілізації.
- 5 Якщо самостійно впоратися зі станом не вдається — звернутися по невідкладну медичну, психіатричну або кризову допомогу.

#### ЧАСТИНА 2

### Підтримка та інформування

- 1 Уважно ставитися до змін свого стану та не ігнорувати його істотне погіршення.
- 2 За можливості заздалегідь повідомляти психотерапевта / психолога / лікаря про ознаки дестабілізації, якщо вони посилюються або повторюються.
- 3 Тримати список контактів підтримки у доступному місці та мати до нього швидкий доступ у разі кризи.

## Що важливо пам'ятати в момент кризи

Зараз ваше головне завдання — не залишатися з важким станом наодинці і не приймати рішень у піку емоційного болю.

Кризовий стан не є остаточним вироком і не визначає все ваше життя.

Навіть якщо зараз здається, що виходу немає — це означає не відсутність виходу, а те, що у цей момент вам потрібні пауза, опора і допомога іншої людини.

### Що робити насамперед

#### 1 Зупиніться

Не залишайтеся наодинці з важким станом, якщо є можливість вийти на контакт.

#### 2 Скажіть комусь прямо, що вам важко

*«Мені зараз дуже важко. Побудь зі мною, будь ласка.»*

*«Мені потрібна підтримка. Не залишай мене зараз наодинці.»*

#### 3 Зв'яжіться з людиною або службою підтримки

Використайте контакти з переліку вище. Якщо з першої спроби не вдалося додзвонитися — повторіть або зверніться до іншого контакту.

#### 4 Перейдіть у більш безпечний простір

За можливості побудьте поруч із людиною, якій довіряєте, або попросіть когось залишатися з вами на зв'язку.

#### 5 Відкладіть будь-які важливі рішення

Не потрібно вирішувати все зараз. Спочатку — стабілізувати стан.

Оберіть ті способи, які реально допомагають саме вам.

### Фізичне заспокоєння

- випити води
- вмитися прохолодною водою
- вийти на коротку прогулянку
- прийняти теплий душ або ванну
- загорнутися в плед у безпечному місці
- послухати музику
- зробити кілька повільних вдихів і видихів
- звернутися до близької людини по підтримку

### Емоційне розвантаження

- завершити виснажливу розмову
- проговорити вголос, що ви зараз відчуваєте
- поплакати
- написати те, що переповнює, на папері
- безпечно дати вихід напрузі через рух або голос

### Перемикання уваги

- зробити просту побутову дію
- помити посуд
- скласти речі
- пройтися кімнатою або вулицею
- зробити монотонну дію, яка заземлює
- зосередитися на тому, що ви бачите, чуєте і відчуваєте тілом тут і тепер

### Додаткові опори

- не ізолюватися повністю
- говорити про свої потреби прямо
- не брати на себе відповідальність за емоції інших
- прояснювати реальну ситуацію замість виснажувати себе припущеннями
- обмежувати інформаційне перевантаження
- звертатися по допомогу, коли самостійної опори недостатньо

## ОСОБИСТИЙ РОЗДІЛ

### Мій короткий план стабілізації

*Роздрукуйте або збережіть цей розділ і заповніть для себе.*

#### 1. Ознаки, що мій стан погіршується

*заповніть самостійно*

---

#### 2. Що допомагає мені трохи стабілізуватися

*заповніть самостійно*

---

**3. Люди, до яких я можу звернутися по підтримку**

*заповніть самостійно*

---

**4. Безпечні дії, які я можу зробити першими**

*заповніть самостійно*

---

**5. Що я маю собі нагадати в період кризи**

*заповніть самостійно*

---