

Первые действия

Подготовьте информацию в спокойное время.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Как описываю знакомый эпизод?

Например: Знакомое сильное ощущение тревоги.

Где могу попросить поддержки?

Например: У сотрудника или близкого рядом.

Кому могу сообщить?

Например: Человеку, которому доверяю.

Какой фразой начну?

Например: Мне сейчас трудно, побудь рядом.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Эпизод в трёх колонках

Позже запишите наблюдения без диагноза.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Где и когда это произошло?

Например: Днём в людном месте.

Что буквально заметил?

Например: Запишу ощущения своими словами.

Какие мысли появились?

Например: Испугался, что не справлюсь.

Какая поддержка была полезна?

Например: Человек рядом помог обратиться за поддержкой.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Карточка поддержки

Не перегружайте её длинными правилами.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Какой контакт оставлю под рукой?

Например: Контакт доверенного человека.

О чём попрошу близкого?

Например: Спокойно побыть рядом и помочь с обращением.

Что обсудим со специалистом?

Например: Повторяющиеся эпизоды и подходящую помощь.

Где сохраню карточку?

Например: В заметке на телефоне.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.