

תוכנית בטיחות של סטנלי-בראון

שלב 1: סימני אזהרה:

1.

2.

3.

שלב 2: שיטות התמודדות פנימיות – דברים שאני יכול לעשות כדי להסיח את הדעת מהבעיות שלי מבלי שאצטרך לפנות למישהו אחר:

1.

2.

3.

שלב 3: אנשים ומקומות חברתיים שסיחו את דעתי:

1. שם:

פרטי קשר:

2. שם:

פרטי קשר:

3. מקום:

כתובת:

4. מקום:

כתובת:

שלב 4: אנשים שאני יכול לבקש מהם עזרה בזמן משבר:

1. שם:

פרטי קשר:

2. שם:

פרטי קשר:

3. שם:

פרטי קשר:

שלב 5: אנשי מקצוע או מוסדות שאוכל ליצור איתם קשר בזמן משבר:

1. שם מטפל/מרפאה:

טלפון:

פרטי קשר בחירום:

2. שם מטפל/מרפאה:

טלפון:

פרטי קשר בחירום:

3. חדר המיון המקומי

כתובת חדר המיון

טלפון חדר המיון

4. סיוע במצבי משבר ואובדנות: ער"ן: 1201 עמותת סה"ר [/https://sahar.org.il/](https://sahar.org.il/)

שלב 6: להפוך את הסביבה לבטוחה (תוכנית ליצירת סביבה ללא אמצעים מסוכנים):

1.

2.