



СЕМЕЙНЫЙ КРИЗИСНЫЙ ПЛАН

ШАГ 0: Симптомы ухудшения:

Симптомы кризиса:

ШАГ 1: Сигналы, заметные родителям (мысли, образы, настроение, ситуации, поведение подростка), которые предупреждают об ухудшении состояния или начале кризиса:

1.

2.

3.

ШАГ 2: Стратегии родителей: что мы можем сделать, чтобы помочь подростку, когда его состояние ухудшается, не прибегая к помощи специалистов (способы отвлечься от проблем, совместные приятные занятия, семейная поддержка):

1.

2.

3.

ШАГ 3: Алгоритм действий родителей: что мы можем сделать, чтобы помочь подростку, когда у него начинается кризис (оценить степень опасности состояния и организовать помощь)

1. Высокий уровень (угроза жизни) - вызов скорой мед помощи, обращение в кризисные службы

2. Средний уровень (явное ухудшение состояния) - плановая консультация специалиста, семейная поддержка

3. Низкий уровень (колебания состояния) - семейная поддержка, применение навыков совладания со стрессом

ШАГ 4: Специалисты и организации, с которыми мы можем связаться в случае кризиса:

1. Имя специалиста:

 Телефон:

2. **Телефоны горячих линий:** 8-800-200-01-22 Всероссийский детский телефон доверия;
8-495-624-60-01 Центр экстренной психологической помощи; кризисный чат 1221

3. **Кабинет Кризисной Помощи:** запись через регистратуру 8-495-954-37-54, 8-495-633-97-20

ШАГ 5: Как родители могут позаботиться о своем состоянии и/или поддержать друг друга:

ШАГ 6: Как родители могут обеспечить безопасную среду для подростка:
