

安全计划模板

Step 1: 可能出现危机的警示信号 (情况、想法、感觉、身体感觉或行为) :

1. _____
2. _____
3. _____

Step 2: 内部应对策略——在不与他人接触的情况下,我可以做的事情使我的注意力从我的问题上转移开(放松技巧,身体活动):

1. _____
2. _____
3. _____

Step 3: 可以转移注意力的人或环境:

1. 姓名 _____ 电话 _____
2. 姓名 _____ 电话 _____
3. 地点 _____ 4. 地点 _____

Step 4: 可以寻求帮助的人:

1. 姓名 _____ 电话 _____
2. 姓名 _____ 电话 _____
3. 姓名 _____ 电话 _____

Step 5: 危机发生时我可以联系的专业人员或机构:

1. 治疗师姓名 _____ 电话 _____
治疗师其他联系方式或紧急联系人# _____
2. 治疗师姓名 _____ 电话 _____
治疗师其他联系方式或紧急联系人# _____
3. 本地紧急护理机构 _____
紧急护理机构地址 _____
紧急护理机构电话 _____
4. 自杀干预热线: XXXX

Step 6: 使周边环境安全:

1. _____
2. _____

对我来说最重要,最值得为之活下去的是:
