



기관명: 프로그램명: 날짜:
개인 성명: (이름, 중간 이니셜, 성) 기록번호: 생년월일:

1 단계: 위기가 나타나고 있다는 경고 징조(생각, 이미지, 기분, 상황, 행동):
1.
2.
3.

2 단계: 내부 대처 전략 - 다른 사람에게 연락하지 않고 내가 문제에서 주의를 분산시키기 위해 할 수 있는 일(예를 들어, 편안한 음악 듣기, 비디오 게임, TV 시청):
1.
2.
3.

3 단계: 주의를 분산시킬 수 있는 무언가를 제공할 수 있는 사람과 모임:
1.
2. 전화
3. 전화

4 단계: 내가 도움을 요청할 수 있는 사람:
1. 전화
2. 전화
3. 전화

5 단계: 위기 상황 시 내가 연락할 수 있는 전문가나 기관:
1. 의원명 의원 호출기 또는 비상연락번호 전화
2. 의원명 의원 호출기 또는 비상연락번호 전화
3. 지역 긴급의료서비스
긴급의료서비스 주소
긴급의료서비스 전화
4. 자살방지 생명의 전화(Suicide Prevention Lifeline) 전화: 1-800-273-TALK (8255)



기관명: 프로그램명: 날짜:

개인 성명: (이름, 중간 이니셜, 성) 기록번호: 생년월일:

6단계: 안전한 환경 만들기(자살기도 시 사용을 고려하였거나 사용한 적이 있는 모든 수단에 대한 접근을 제거하거나 제한하고 또한 사용할 생각을 해본 적이 있든 없든 소형 화기에 대한 접근을 제한):

- 1.
2.

나에게 가장 소중하고 살아갈 가치가 있는 한 가지:

안전 계획 템플릿(Safety Plan Template) ©2008. Barbara Stanley 및 Gregory K. Brown. 본 업데이트 버전은 저자의 허가를 받아 NYSCRI 내에서 사용됩니다. 저자의 명백한 서면 허가 없이 Safety Plan Template의 어떤 부분도 변형할 수 없습니다. 저자에게 연락하시려면 bhs2@columbia.edu 또는 gregbrow@mail.med.upenn.edu로 이메일을 보내십시오.