나의 안전 계획

워크시트

안전 계획은 감정이 벅차 오르거나 삶을 끝내고 싶은 생각이 들 때, 스스로를 지키는 데 도움을 줍니다. 이러한 계획을 세움으로써 자신을 더 잘 이해하게 되고, 더 안전하게 보호할 수 있습니다. 또한, 이 계획을 가까운 사람들과 공유하여 도움을 받을 수도 있습니다. 필요로 하는 것이나 자극이 되는 요소들이 달라지면, 안전 계획을 수정하세요.

살아야 하는 이유

나는 누구를 위해 살아가나요? (예: 부모, 형제 자매, 자녀, 친구, 반려동물 등)	
나는 무엇을 위해 살아가나요? (예: 미래의 꿈, 취미, 목표 등)	

위험 신호

어떤 징후가 위기가 시작되고 있음을 알려주나요? 기분, 생각, 상황, 행동에서 나타나는 변화가 이에 해당할 수 있습니다. 이러한 경고 신호는 언제 도움을 받아야 하는지 판단하는 데 도움을 줍니다.	

대처 방법

혼자서 위기를 잠시 잊게 해 줄 수 있는 활동에는 무엇이 있을까요 (다른 사람에게 연락하지 않고)?	

이 대처 방법을 실천하는 데 어떤 장애물들이 있을까요?	

사회적 지원

혼자서 문제를 해결하기 어려울 때, 도움을 요청할 수 있는 사람은 누구인가요?	이름	연락처
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____

전문적인 도움

위기 상황에 연락할 수 있는 곳	
나의 정신건강 치료자	
지역 응급 전화번호	
자살 예방 생명 전화	즉각적인 위험에 처해 있거나 긴급한 의료 지원이 필요하면 9-1-1로 전화하세요. 당신 또는 아는 사람이 자살을 생각하고 있다면 9-8-8로 전화하시거나 문자 메시지를 보내주세요. 이 서비스는 연중무휴 24시간 이용할 수 있습니다.