

# 安全计划

一份个性化的分步指南，帮助您度过危机时刻。在您感到平静时填写此计划，并将其放在触手可及的地方。

## 1 警告信号

表明危机可能正在发展的想法、感受或身体感觉。

---

---

---

## 2 内部应对策略

我可以独自进行的活动，用来分散注意力并让危机过去。

---

---

---

## 3 社交分散注意力

我可以与之相处的人

我可以去的地方

---

---

## 4 可以联系寻求帮助的人

当我需要支持时可以联系的朋友或家人。

|    |    |    |
|----|----|----|
| 姓名 | 姓名 | 姓名 |
| 电话 | 电话 | 电话 |

## 5 专业资源

我可以联系的治疗师、医生或咨询师。

|    |    |    |
|----|----|----|
| 姓名 | 姓名 | 姓名 |
| 电话 | 电话 | 电话 |

## 6 确保我的环境安全

我将采取的措施，以减少接触可能用来伤害自己的物品。

---

---