

개인 안전 계획 (청소년 작성용)

환경을 안전하게 하기: 액세스 차단 예: 약을 잠가두기	1. _____ 2. _____ 3. _____
경고 신호 및 취약점 예: 숙제를 끝내지 못함	1. _____ 2. _____ 3. _____
생각을 딴 데로 돌리기 위해 내가 스스로 할 수 있는 일 예: 좋아하는 밴드 음악 듣기	1. _____ 2. _____ 3. _____
생각을 딴 데로 돌리는 데 도움을 줄 수 있는 사람 예: 내 형제	1. _____ 2. _____ 3. _____
내가 도움을 요청할 수 있는 어른 예: 내 부모님, 내 이웃	1. _____ 2. _____ 3. _____
내가 기대하고 있는 장래 목표와 일들	1. _____ 2. _____ 3. _____

내가 도움을 요청할 수 있는 전문가:

내 치료사: _____ 핸드폰: _____

내 의료서비스 제공자: _____ 핸드폰: _____

내 정신과 의사: _____ 핸드폰: _____

의료서비스 제공자에게 연락이 안 되고 나 자신이 자살을 준비하고 있는 것을 인식하게 되면

_____ (사람/기관) _____ (전화번호)로 긴급 지원을 요청하겠습니다.

자살 충동을 억제할 수 없다고 생각되면 가장 가까운 응급실로 가거나 911에 전화하겠습니다.

24- 위기 상황 핫라인

- 위기 텍스트 라인
- 전국 자살예방 핫라인
- 전국 호프라인 네트워크

문자 메시지: 741-741 로 HOME 문자 메시지

전화번호: 1-800-273-TALK (8255)

전화번호: 1-800-SUICIDE (784-2433)

지역 응급실 또는 911 전화

다음 자료를 이용하여 작성했음: GMU Center for Psychological Services