

본인이 잘 지내고 있을

당신의 삶에서 모든 것이 잘 풀리고 있을 때, 어떤 기분이 드시나요? 당신의 인생에서 모든 일이 순조롭게 진행될 때, 어떤 느낌이 드시나요?

1. _____
2. _____

위기의 전조를 알려주는 징후 위기를 감지하는 나의 경고신호

위기가 시작되고 있다는 것을 알아차리는 데 도움이 되는 감정, 생각, 또는 신념에는 무엇이 있나요?
위기가 시작될 수 있음을 인식하는데 도움이 되는 감정, 생각, 또는 신념은 무엇입니까?

1. _____
2. _____

본인자신을 돕는 방법

자기관리를 위해 집중할 수 있도록 도와주는 건강한 전략, 활동(취미, 관심사 등)에는 무엇이 있을까요?

1. _____
2. _____

대처 기술

압박감이나 불안감을 느끼는 순간에 사용할 수 있는 긍정적인 대처 전략에는 어떤 것이 있나요?
압박감이나 불안감을 느끼는 상황에서 사용할 수 있는 긍정적인 대처 방법에는 무엇이 있을까요?

1. _____
2. _____

지원을 제공하는 사람 또는 사회적 환경

가족, 친구, 종교 단체, 커뮤니티 또는 반려동물과 어떤 관계를 맺고 있나요? 어디에서 안전함과 지지를 받는다고 느끼나요? 자신의 위기 상황에 대해 솔직하게 이야기할 수 있는 연락처나 사람은 누구인가요?
가족, 친구, 종교 단체, 커뮤니티, 또는 반려동물과는 어떤 식으로 관계를 맺고 계신가요? 당신이 안전함과 지지를 느끼는 곳은 어디인가요? 자신의 위기 상황을 솔직하게 털어놓을 수 있는 연락처나 사람이 있나요?

1. 이름/장소: _____

2. 이름/장소: _____

위기 상황 시 도움을 요청할 수 있는 전문가나 기관과의 관계 위급 상황에서 도움을 받을 수 있는 전문가나 기관과의 연결

전문가/기관 이름: _____

연락처 정보: _____

현지 응급실: _____

전화번호: _____

자신의 환경을 안전하게 만드는 방법

당신의 안전을 위해 치워 두어야 할 물건이 있나요? 당신의 안전을 위해 정리하거나 치워야 할 물건이 있나요?

집에 총기/무기가 있나요? 있다면 안전하게 보관하고 있나요? 이 문제를 도와줄 수 있는 사람이 있나요?
집에 총기나 무기를 보유하고 계신가요? 만약 그렇다면, 안전하게 보관하고 계신가요? 이 문제에 대해 도움을 줄 수 있는 사람이 있나요?

1. 이름: _____

2. 이름: _____

추가적인 자원

988 자살 및 위기 상담 전화 988 Suicide and Crisis Lifeline

매일 24 시간 이용 가능

#988 로 전화 또는 문자 채팅 <https://988lifeline.org/chat/>

캘리포니아 피어 런 워라인(California Peer Run Warmline)

전화 또는 문자 1-855-845-7415

트레버 프로젝트(The Trevor Project)

LGBTQ+ 청소년을 위해 매일 24 시간 언제든지 지원 가능

전화 1-866-488-7386

“START” 를 678-678 로 문자하세요

위기 문자 상 (Crisis Text Line)

“HOME”을 741741 로 문자하세요

트랜스 라이프라인(Trans Lifeline)

매일 24 시간 이용 가능

전화 1-877-565-8860