

## תכנית ביטחון:

תכנית הביטחון הינה תכנית כתובה שנבנית עם המטופל כחלק מהערכת סיכון וטיפול למניעת אובדנות. התוכנית כוללת שלבים אותם המטופל מתבקש לבצע לפי הסדר במקרה של סיכון אובדני. התוכנית נכתבת במפגש הראשון עם המטופל וממשיכה להתעדכן לאורך תהליך העבודה עם המטופל.

תכנית הביטחון שלי:

- האם יש סיכוי שתפגעי בעצמך עד העם הבאה שנפגש?

דרכים ליצור סביבה בטוחה?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

זיהוי סימני אזהרה: רגשות, מחשבות, התנהגויות, מצבים

1. רגשות: \_\_\_\_\_
2. מחשבות: \_\_\_\_\_
3. התנהגות: \_\_\_\_\_

אסטרטגיות פנימיות

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

אסטרטגיות חיצוניות- הסחת דעת

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

אסטרטגיות חיצוניות- אנשים מהם אני יכולה לבקש עזרה

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

אנשי מקצוע שאני יכולה לבקשה מהם עזרה

- שם המטפלת: \_\_\_\_\_

חדרי מיון

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Brent A. D., Polin, D. K., Goldstein, T. (2011). Treating Depressed and Suicidal Adolescents: A Clinician's Guide. New York: Guildford Press.

Stanley, B., & Brown K.G. (2012). Safety planning intervention: a brief intervention to mitigate suicide risk. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19 (2), 256-264.