

クライシスプラン（サンプル）

自分の状態を知りましょう、自分の変化を知りましょう、予防策を準備しましょう、介入段階を知っておきましょう

	状態	いつもの自分	早期の前兆サイン	中期の前兆サイン	介入が必要
		感情の度合い	レベル 0～39%	レベル 40～59%	レベル 60～79%
自覚と行動	睡眠				
	食事				
	思考／行動				
	表情				
予防的対処と介入		いつもの自分であるために必要なこと	自分でする治療	他者の力を借りる治療	強制的な介入
		〈気分転換の方法〉			