

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

自覚 と 行動	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%	レベル 80～100%
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〉			