**危機情境分析**

**外在線索**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **環境** | **時間** | **地點** | **人物** |
| **描述** |  |  |  |  |
| **對策** |  |  |  |  |

**內在線索**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **事件** | **想法** | **情緒** | **行為** |
| **描述** |  |  |  |  |
| **對策** |  |  |  |  |

**增加調適生活的行為**

**1.尋找適合的人，並花時間與他們相處。(**描述你做了些什麼、找到誰**)**

**2.增加參與一連串開心且適合的活動。**(描述這些活動)

**3.上述與人相處、參與活動的經驗中，描述你發現了什麼？**(想法、感覺)

**4.我已經學到哪些技巧可以面對強烈的情緒與衝動？**(技巧清單、使用時機)

|  |
| --- |
|  |