



⚠ UWAGA KLINICZNA

Kontrakt bezpieczeństwa jest jednym z elementów kompleksowej interwencji kryzysowej.
Nie zastępuje pełnej oceny ryzyka samobójczego i nie jest samodzielną metodą prewencji.
Skuteczność zależy od szerszego kontekstu terapeutycznego (Stanley & Brown, 2012).

DANE KONTRAKTU

Data zawarcia:

Termin rewizji:

Terapeuta:

I

Zobowiązanie

Ja,

1. Myśli samobójcze są objawem cierpienia, nie jego rozwiązaniem
2. Stan kryzysu jest przejściowy, nawet jeśli obecnie wydaje się permanentny
3. Istnieją alternatywne sposoby zmniejszenia cierpienia

Zobowiązuję się do:

- Niepodejmowania próby samobójczej do czasu następnej sesji terapeutycznej
- Kontakt z osobami pomocowymi w sytuacji nasilenia kryzysu
- Wykonania określonych w tym kontrakcie kroków, gdy myśli samobójcze się nasilą

II

Plan działania w kryzysie

KROK 1: Rozpoznanie sygnałów ostrzegawczych

Moje osobiste sygnały nasilenia kryzysu:

-
-
-

KROK 2: Strategie samopomocowe

Gdy zauważę powyższe sygnały, podejmę następujące działania:

-
-
-

KROK 3: Wsparcie społeczne

Osoby, z którymi mogę porozmawiać w trudnych chwilach:

Imię i nazwisko	Relacja	Numer tel.
● <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
● <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
● <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

