

ALİŖTIRMA FORMU 16.2. Nüks Etme Riskini Azaltmak için Planım

1. Benim için yüksek risk taŖıyan durumlar:

2. Erken uyarı iŖaretlerim:

Ruh hallerimi düzenli olarak lyorum (rn. aylık). Uyarı iŖareti veren puanım: _____

3. Eylem Planım (fikir almak için AlıŖtırma Formu 16.1'i gözden geçir):

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıŖtır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıŖtırma formunu oaltabilirler.