

自我保健计划

第一步

列出您今后可能会发现困难或有压力的情况

第二步

注意有没有一些迹象表明您未能像您所希望的那样去处理问题(在适用于您的 地方打勾)。

比较容易发怒或脾气暴躁

感到力不从心

感到疲惫或酸痛

任务拖延

喝较多的酒

吃得很差

难以入睡

思想消极

感到自己承受不起困扰

白尊心变差

列出您应该注意的任何其他迹象:

第三步

计划您要怎样在有压力的时候照顾好自己。哪些策略您会经常用来提高自己的情绪健康水平?请在这些策略上打勾:

控制呼吸 安排一些"只给自己的时间"

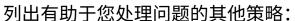
放松练习 改善饮食 跟别人谈 改善睡眠

体育锻炼 反思原来想法

对一些事情说"不" 系统解决问题



自我保健计划



计划您将如何实施这些策略。具体说明您将要做**什么、何时**做,**怎样**做:

把这个计划放在某个容易看到的地方(例如,贴在冰箱上)。跟您信得过的人 分享这个计划也可能会有帮助,他们可以帮助您注意到值得注意的迹象, 提醒您使用有效的应对策略。