

## 自我保健計劃

#### 第一步

列出您今後可能會發現困難或有壓力的情況

#### 第二步

注意有沒有一些跡象表明您未能像您所希望的那樣去處理問題(在適用於您的 地方打勾)。

吃得很差

比較容易發怒或脾氣暴躁

感到力不從心 難以入睡感到疲憊或酸痛 思想消極

任務拖延 感到自己承受不起困擾

喝較多的酒 自尊心變差

列出您應該注意的任何其他跡象:

### 第三步

計劃您要怎樣在有壓力的時候照顧好自己。哪些策略您會經常用來改善自己的 情緒健康?請在這些策略上打勾。

控制呼吸 安排一些"只給自己的時間"

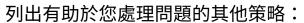
放鬆練習 改善飲食 跟別人談 改善睡眠

體育鍛煉 反思原來想法

對一些事情說"不" 系統解決問題



# 自我保健計劃



計劃您將如何實施這些策略。具體說明您將要做什麼、何時做,怎樣做:

把這個計劃放在某個容易看到的地方(例如,貼在冰箱上)。跟您信得過的人 分享這個計劃也可能會有幫助,他們可以幫助您注意到值得注意的跡象, 提醒您使用有效的應對策略。