



# Πρόγραμμα Αυτοφροντίδας

## Βήμα 1

Κάνετε μια λίστα με καταστάσεις που μπορεί να σας φανούν προκλητικές ή αγχωτικές στο μέλλον

## Βήμα 2

Λάβετε υπόψη τα σημάδια που υποδεικνύουν ότι δεν τα βγάζετε πέρα τόσο καλά όσο θα θέλατε (σημειώστε με ✓ αυτά που ισχύουν για εσάς).

Είστε πιο ευερέθιστοι ή οξύθυμοι

Νιώθετε καταβεβλημένοι

Αισθάνεστε κόπωση ή πόνο

Αναβάλλετε διάφορες δουλειές

Πίνετε περισσότερο αλκοόλ

Τρώτε ανθυγιεινά

Δυσκολεύεστε στον ύπνο

Έχετε αρνητικές σκέψεις

Νιώθετε ότι δεν αξίζει τον κόπο να κάνετε κάτι

Η αυτοεκτίμησή σας επιδεινώνεται

Καταγράψτε οποιαδήποτε άλλα σημάδια που πρέπει να προσέχετε:

## Βήμα 3

Σχεδιάστε πώς θα φροντίσετε τον εαυτό σας σε περιόδους που θα βιώνετε στρες. Σημειώστε με ✓ τις στρατηγικές που θα ακολουθείτε τακτικά για να ενισχύσετε τη συναισθηματική σας ευεξία:

Ελεγχόμενη αναπνοή

Ασκήσεις χαλάρωσης

Συνομιλίες με άλλους

Σωματική άσκηση

Λέγοντας «όχι» σε κάποια πράγματα

Προγραμματισμός «χρόνου για μένα»

Βελτίωση της διατροφής μου

Βελτίωση του ύπνου μου

Αμφισβήτηση σκέψεων

Δομημένη επίλυση προβλημάτων



# Πρόγραμμα Αυτοφροντίδας

Καταγράψτε άλλες στρατηγικές που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να σας βοηθήσουν να αντεπεξέλθετε:

Σχεδιάστε πώς θα εφαρμόσετε αυτές τις στρατηγικές. Καθορίστε τι θα κάνετε, **πότε** θα το κάνετε και **πώς** θα το κάνετε:

Κρατήστε αυτό το πρόγραμμα σ' ένα σημείο όπου θα είναι εύκολα να το βλέπετε (π.χ. στο ψυγείο). Μπορεί επίσης να είναι χρήσιμο να το μοιραστείτε με άτομα που εμπιστεύεστε, καθώς μπορούν να σας βοηθήσουν να προσέξετε τυχόν προειδοποιητικά σημάδια και να σας υπενθυμίσουν να χρησιμοποιήσετε στρατηγικές αντιμετώπισης