



# Piano di autoassistenza

## 1° passo

Elenca le situazioni che potresti trovare difficili da affrontare o stressanti in futuro

## 2° passo

Fai attenzione ai segnali indicanti che non stai facendo fronte alle difficoltà come vorresti (spunta quelli a te pertinenti).

Sei più irascibile o scontroso

Ti senti sopraffatto dalla situazione

Ti senti stanco o dolorante

Rimandi le incombenze

Consumi più alcol

Mangi male

Hai difficoltà a dormire

Hai pensieri negativi

Non te ne importa di nulla

La tua autostima è peggiorata

Elenca altri segnali ai quali dovresti fare attenzione:

## 3° passo

Programma come prenderti cura di te stesso nei periodi di stress. Spunta le strategie che adoterai puntualmente per migliorare il tuo benessere emotivo:

Respirazione controllata

Esercizi di rilassamento

Parlare con gli altri

Attività fisica

Dire 'no' a certe cose

Dedicare del tempo 'a te stesso'

Migliorare la dieta

Migliorare il sonno

Sfidare i tuoi pensieri

Soluzione strutturata dei problemi



# Piano di autoassistenza

Elenca altre eventuali strategie che puoi usare per far fronte alle difficoltà:

Programma come attuerai queste strategie. Indica **cosa** farai, **quando** lo farai, e **come** lo farai:

Tieni questo piano in un punto facilmente visibile (es. sul frigorifero). Può anche essere utile condividerlo con persone di cui ti fidi perché queste ultime possono aiutarti a notare eventuali segni di pericolo e ricordarti di usare strategie che ti aiutano a far fronte alle difficoltà.