



Kế hoạch Tự Chăm sóc

Bước 1

Liệt kê những tình huống mà quý vị có thể cảm thấy thử thách hoặc căng thẳng trong tương lai

Bước 2

Nhận biết về các dấu hiệu cho thấy quý vị không đối phó hữu hiệu như mong muốn (đánh dấu vào ô nào thích ứng đối với quý vị).

Cảm thấy khó chịu hoặc gắt gỏng hơn

Cảm thấy choáng ngợp

Cảm thấy mệt mỏi hoặc đau nhức

Trì hoãn công việc

Uống nhiều bia rượu hơn

Ăn một cách không lành mạnh

Khó ngủ

Suy nghĩ tiêu cực

Cảm thấy bất cần

Giảm sút tự tin

Liệt kê bất cứ các dấu hiệu nào khác mà quý vị cần lưu ý:

Bước 3

Lập kế hoạch về việc quý vị sẽ chăm sóc cho chính mình ra sao trong những lúc căng thẳng. Đánh dấu (v) vào những chiến lược mà quý vị sẽ thường xuyên thực hiện để giúp tăng sự an lành cảm xúc của mình:

Thở có kiểm soát

Tập thể dục để thư giãn

Trò chuyện với người khác

Vận động thể lực

Nói 'không' với điều gì đó

Lập lịch trình 'thì giờ cho riêng tôi'

Cải tiến chế độ ăn uống của mình

Cải tiến việc ngủ của mình

Tự vấn (thách thức) về ý tưởng của mình

Giải quyết vấn đề theo cấu trúc



Kế hoạch Tự Chăm sóc

Liệt kê bất cứ chiến lược nào khác mà quý vị có thể dùng để giúp mình đối phó:

Lập kế hoạch về cách thức mà quý vị sẽ thực hiện các chiến lược này. Nêu cụ thể **những gì** quý vị sẽ thực hiện, **khi nào** sẽ thực hiện, và **cách thức** thực hiện:

Giữ kế hoạch này ở nơi nào dễ thấy (chẳng hạn như gắn trên tủ lạnh). Cũng hữu ích nếu chia sẻ kế hoạch này với người nào mà quý vị tin tưởng, vì họ có thể giúp quý vị nhận ra bất cứ các dấu hiệu cảnh báo nào và họ cũng nhắc nhở quý vị dùng các chiến lược đối phó hữu hiệu.