

خطة العناية الذاتية



الخطوة الأولى

اكتب قائمة بالأوضاع التي قد تجد أنها تشكل صعوبة أو ضغطاً نفسياً لك في المستقبل.

الخطوة الثانية

كن على دراية بالعلامات التي تدلّ على أن درجة تكيّفك مع الصعوبات والضغطات ليست كما ترغب (ضع إشارة ✓ مقابل العلامات التي تنطبق عليك).

الشعور بمزيد من الانفعالية أو المشاكسة	سوء تناولك للطعام
الشعور بأنه مغلوب على أمرك	صعوبة في الخلود للنوم
الشعور بالتعب أو الألم	التفكير بصورة سلبية
المماطلة في تأدية المهام	الشعور بعدم الاكتراث
شرب المزيد من الكحول	تفاقم تقديرك لذاتك

اكتب قائمة بأية إشارات أخرى يتعيّن أن تتابع ملاحظتها:

الخطوة الثالثة

خطط للوسائل التي ستعتني بها بنفسك خلال ظروف الضغط النفسي. ضع إشارة ✓ مقابل الإستراتيجيات التي ستتبعها بانتظام لتعزيز حالتك النفسية:

التنفس الإرادي	تخصيص وقت "لك"
تمارين الاسترخاء	تحسين نظامك الغذائي
التحدث مع الآخرين	تحسين نومك
التمارين البدنية	تذليل الأفكار السيئة
قول "لا" لبعض الأمور	الحل المنظم للمشاكل

خطة العناية الذاتية



اكتب قائمة بأية إستراتيجيات أخرى يمكنك استخدامها لمساعدتك على التكيف مع الصعوبات والضغوطات:

خطط للوسائل التي ستنفذ بها هذه الإستراتيجيات. حدّد ما ستقوم به، ومتى ستقوم به، وكيف ستقوم به:

احتفظ بهذه الخطة في مكان يسهل أن تراها فيه (على البراد مثلاً). ومن المفيد أيضاً أن تُطلع أشخاصاً تثق بهم عليها، إذ بوسعهم مساعدتك على ملاحظة العلامات التحذيرية وتذكيرك باستخدام إستراتيجيات التكيف التي تساعدك.