



# 自我保健计划

## 第一步

列出您今后可能会发现困难或有压力的情况

## 第二步

注意有没有一些迹象表明您未能像您所希望的那样去处理问题（在适用于您的地方打勾）。

比较容易发怒或脾气暴躁  
感到力不从心  
感到疲惫或酸痛  
任务拖延  
喝较多的酒

吃得很差  
难以入睡  
思想消极  
感到自己承受不起困扰  
自尊心变差

列出您应该注意的任何其他迹象：

## 第三步

计划您要怎样在有压力的时候照顾好自己。哪些策略您会经常用来提高自己的情绪健康水平？请在这些策略上打勾：

控制呼吸  
放松练习  
跟别人谈  
体育锻炼  
对一些事情说“不”

安排一些“只给自己的时间”  
改善饮食  
改善睡眠  
反思原来想法  
系统解决问题



## 自我保健计划

列出有助于您处理问题的其他策略：

计划您将如何实施这些策略。具体说明您将要做什么、何时做，怎样做：

把这个计划放在某个容易看到的地方（例如，贴在冰箱上）。跟您信得过的人分享这个计划也可能会有帮助，他们可以帮助您注意到值得注意的迹象，提醒您使用有效的应对策略。