



自我保健計劃

第一步

列出您今後可能會發現困難或有壓力的情況

第二步

注意有沒有一些跡象表明您未能像您所希望的那樣去處理問題（在適用於您的地方打勾）。

比較容易發怒或脾氣暴躁
感到力不從心
感到疲憊或酸痛
任務拖延
喝較多的酒

吃得很差
難以入睡
思想消極
感到自己承受不起困擾
自尊心變差

列出您應該注意的任何其他跡象：

第三步

計劃您要怎樣在有壓力的時候照顧好自己。哪些策略您會經常用來改善自己的情緒健康？請在這些策略上打勾。

控制呼吸
放鬆練習
跟別人談
體育鍛煉
對一些事情說“不”

安排一些“只給自己的時間”
改善飲食
改善睡眠
反思原來想法
系統解決問題



自我保健計劃

列出有助於您處理問題的其他策略：

計劃您將如何實施這些策略。具體說明您將要做什麼、何時做，怎樣做：

把這個計劃放在某個容易看到的地方（例如，貼在冰箱上）。跟您信得過的人分享這個計劃也可能會有幫助，他們可以幫助您注意到值得注意的跡象，提醒您使用有效的應對策略。