



खुद की देखभाल करने की योजना

चरण 1

उन स्थितियों को लिखें जो भविष्य में आपको सम्भवतः चुनौतिपूर्ण या तनावपूर्ण लग सकती हैं

चरण 2

उन संकेतों से अवगत रहें जो यह दर्शाते हों कि आप उतने अच्छे से स्थिति का सामना नहीं कर रहे/रही हैं जितना आप चाहते/चाहती हैं (आप पर लागू विकल्पों पर सही का निशान लगाएँ)।

अधिक चिड़चिड़े या रूखे होना
व्याकुल महसूस करना
थके हुए या उदास महसूस करना
कार्यों में विलंब करना
और अधिक शराब पीना

बिना सोचे-समझे कुछ भी खाना-पीना
सोने में परेशानी आना
नकारात्मक सोचना
ऐसा महसूस होना कि आपको फ़र्क नहीं पड़ता है
आत्म-सम्मान का बिगड़ना

ऐसे अन्य संकेत लिखें जिनपर आपको नज़र रखनी चाहिए:

चरण 3

योजना बनाएँ कि तनावपूर्ण समय के दौरान आप अपना ख्याल कैसे रखेंगे। अपने भावनात्मक कल्याण को बढ़ाने के लिए उन कार्यनीतियों पर सही का निशान लगाएँ जो आप नियमित तौर पर करेंगे/करेंगी:

नियंत्रित रूप से सांस लेना
आरामदेह व्यायाम करना
अन्य लोगों से बातचीत करना
शारीरिक व्यायाम करना
कुछ कामों के लिए 'न' कहना

'अपने लिए' समय निकालना
अपने आहार में सुधार करना
अपनी नींद में सुधार करना
चुनौतिपूर्ण सोचविचार करना
समस्या का समाधान संरचनात्मक तरीके से करना



खुद की देखभाल करने की योजना

ऐसी अन्य कार्यनीतियाँ लिखें जिनका प्रयोग आप सहायता करने के लिए कर सकते/सकती हैं:

योजना बनाएँ कि आप इन कार्यनीतियों को कैसे लागू करेंगे/करेंगी। बताएँ कि आप **क्या** करेंगे/करेंगी, आप यह **कब** करेंगे/करेंगी, और आप ऐसा **कैसे** करेंगे/करेंगी:

इस योजना को आसानी से दिखने वाले किसी स्थान पर रखें (जैसे कि फ्रिज पर)। जिन लोगों पर आप भरोसा करते/करती हैं उनके साथ इसे साझा करना भी सहायक हो सकता है, क्योंकि इससे आपको किन्हीं चेतावनी संकेतों पर ध्यान देने में मदद मिल सकती है और यह आपको सामना करने की सहायक कार्यनीतियों का प्रयोग करने का स्मरण दिला सकती है।