



셀프-케어 플랜

제 1 단계

귀하에게 장차 힘든 도전 혹은 스트레스가 될만한 상황들의 목록을 작성하세요.

제 2 단계

귀하가 잘 대응하길 원하지만 그렇게 하지 못하고 있는 징후들을 파악하세요 (해당하는 사항들에 체크표시를 하세요).

더 짜증나거나 심술이 남
압도된 느낌
피곤하거나 아픈 기분
할 일을 미룸
술을 더 많이 마심

아무렇게나 먹음
수면 장애
부정적으로 생각함
꿈쩍도 하기 싫음
자존감 악화

경계해야 할 기타 징후의 목록을 작성하세요.

제 3 단계

스트레스를 받는 동안 어떻게 스스로를 돌볼지 계획을 세우세요. 정서적 웰빙을 향상하기 위해 정기적으로 실행할 전략들에 체크표시를 하세요.

호흡 조절
이완 운동
다른 사람과 대화
신체적 운동
어떤 것들에 'no'라고 말하기

'나만의 시간' 스케줄 관리
식습관 향상
수면 향상
도전적 사고
구조적 문제 해결



셀프-케어 플랜

귀하가 잘 대응하는데 유용하게 이용할 수 있는 기타 전략의 목록을 작성하세요.

귀하가 이 전략들을 어떻게 실행할지 계획을 세우세요. **무엇**을 할 것인지, 그것을 **언제** 할 것인지, 그리고 그것을 **어떻게** 할 것인지 명시하세요.

이 계획을 쉽게 볼 수 있는 곳에 비치하세요(예: 냉장고에 부착).
또한 귀하가 신뢰하는 사람들과 공유하는 것도 도움이 될 수 있습니다.
그들이 귀하가 경고 징후를 인지하도록 돕고,
유용한 대응 전략을 이용하도록 상기시킬 수 있기 때문입니다.