

应对技巧工作表

选择实用的技巧，当压力、担忧或强烈情绪开始积聚时可以使用。



身体

- 缓慢呼吸两分钟
- 一次放松一组肌肉
- 慢慢喝冷水
- 散步、伸展或释放紧张



思维

- 说出感受而不评判
- 检查想法是否为事实
- 专注于当下一个细节
- 使用更友善的内心陈述



行动

- 整理一个小区域
- 开始一项简单任务五分钟
- 写一篇简短的日记
- 计划下一个实际步骤



连接

- 给支持你的人发消息
- 坐在信任的人或宠物旁边
- 请求实际帮助
- 分享一句诚实的话



安抚

- 听稳定的舒缓声音
- 使用热饮或毯子
- 注意愉悦的气味
- 看一张安慰的图片



我的五大应对技巧

从菜单中选择五项技巧，或写下你自己的，以便在压力增加前准备好计划。

☐

技巧 1

☐

技巧 2

☐

技巧 3

☐

技巧 4

☐

技巧 5