

कॉपिंग कौशल वर्कशीट

ऐसे व्यावहारिक कौशल चुनें जिनका उपयोग आप तनाव, चिंता या तीव्र भावनाओं के बढ़ने पर कर सकते हैं।



शरीर

- दो मिनट तक धीमी सांस लें
- एक-एक करके मांसपेशी समूह को आराम दें
- ठंडा पानी धीरे-धीरे पिएं
- टहलें, खिंचाव करें या तनाव मुक्त करें



मन

- भावना को बिना आंके नाम दें
- जांचें कि क्या विचार तथ्य है
- वर्तमान क्षण के एक विवरण पर ध्यान केंद्रित करें
- दयालु आंतरिक कथन का उपयोग करें



कार्रवाई

- एक छोटा क्षेत्र व्यवस्थित करें
- पांच मिनट के लिए एक सरल कार्य शुरू करें
- एक छोटी डायरी प्रविष्टि लिखें
- अगला यथार्थवादी कदम योजना बनाएं



संबंध

- किसी सहायक व्यक्ति को संदेश भेजें
- विश्वसनीय व्यक्ति या पालतू जानवर के पास बैठें
- व्यावहारिक मदद मांगें
- एक ईमानदार वाक्य साझा करें



शांति

- स्थिर शांत करने वाली आवाजें सुनें
- गर्म पेय या कंबल का उपयोग करें
- एक सुखद सुगंध का ध्यान दें
- एक सांत्वना देने वाली छवि देखें



मेरे शीर्ष 5 कॉपिंग कौशल

मेनू से पांच कौशल चुनें या अपने खुद के लिखें, ताकि दबाव बढ़ने से पहले आपके पास एक तैयार योजना हो।

कौशल 1

कौशल 2

कौशल 3

कौशल 4

कौशल 5