

আপনার করা যে জিনিসগুলি সহায়তা করে

যাচাইতালিকা – শীট ১

আপনি কি

নিয়মিত ও স্বাস্থ্যসম্মতভাবে খাওয়া

খাবার উপভোগ করতে সময় নেওয়া

টিক দিন

আপনার নিজেকে ঘুমানোর
সময় দেওয়া

এটি যে কোন দিনের একটি
ভাল শুরু

টিক দিন

নিয়মমাফিক জিনিসগুলি
বজায় রাখা

ইস্ট্রী করা, ঘরের কাজ করা,
বাগান করা

টিক দিন

অন্যান্য লোকেদের সাথে
জিনিসগুলি করা

পরিবার ও বন্ধুদের সাথে, বা ফোনে/
চিঠি/ই-মেইলে সময় কাটানো

টিক দিন

জিনিসগুলি করা যা আপনাকে
একটি উদ্দীপনা দেয়

যেমন শখগুলি, গান শোনা,
একটি সুন্দর স্নান করা যা
আপনাকে মজা/আনন্দ দেয়

টিক দিন

বিশ্বস্ত বন্ধু ও পরিবারের সাথে
সমস্যাগুলি ভাগ করে নেওয়া

এটি সত্যিই সহায়তা করতে পারে

টিক দিন

আপনি কি মনে করেন সে সম্পর্কে
আরো অনুসন্ধান করা

উদাহরণস্বরূপ: একটি স্বৈচ্ছামূলক
সেক্টর স্ব-সহায়তা গোষ্ঠীতে
যোগ দেওয়া

টিক দিন

অবসাদকারী চিন্তাগুলিকে শুধু
আসতে দেওয়া

খামা, ভাবা এবং জিনিসগুলিতে
প্রতিফলন করা

টিক দিন

আপনি যে জিনিসগুলি করেন যা সাহায্য করে

যাচাই তালিকা – শীট ২

আপনি কি

আপনার ভয়গুলির সম্মুখীন হওয়া

ধীর, স্থিত পদক্ষেপগুলি
ব্যবহার করা

টিক দিন

ব্যায়াম করা/হাঁটতে যাওয়া/
সাঁতার কাটা ইত্যাদি

এটি আপনাকে একটি উদ্দীপনা
প্রদান করতে পারে

টিক দিন

মানিয়ে নেওয়ার জন্য আপনার
রসবোধকে ব্যবহার করা

হাসি সবসময় সাহায্য করে

টিক দিন

আপনার জন্য এবং তার সাথে অন্যদের
জন্যও সময়ের পরিকল্পনা করা

পুরো সময় না দেওয়া

টিক দিন

কোন প্রেসক্রাইব করা ওষুধ
নিয়মিতভাবে নেওয়া

এটি সেরে ওঠার প্রক্রিয়ার অংশ
হতে পারে

টিক দিন

আরাম করা

সিডিগুলি, ডিভিডিগুলি, স্নানগুলি,
আপনার ক্ষেত্রে যেটি কাজ করে

টিক দিন

আপনার চারপাশের লোকেদের
ব্যবহার করা

আপনার প্র্যাকটিশনার, পরিবার
বা বন্ধুরা – তাদের সবাইকে
কাজে আনুন

টিক দিন

অবশ্যপ্রয়োজনীয়গুলি করা

অ-প্রদানকৃত বিলগুলি তৈরী
হতে দেবেন না

টিক দিন

প্র: আমি কি অন্য জিনিসগুলি করছি যা
সহায়তা করতে পারে?
আপনি যা করছেন তা লিখুন যদি তা
আপনার উপর প্রযোজ্য হয়