

你所做的 有益的事情

对照表——表 1

你是否

有规律地健康饮食

慢慢品尝美食

打勾

让自己有睡觉的时间

这是每天的良好开端

打勾

坚持做日常杂事

烫衣、家务、园艺

打勾

与其他人一起做事

与家人和朋友待在一起，
或通过电话 / 信件 /
电子邮件联系

打勾

做一些让自己振作的事情

例如兴趣爱好、听音乐、
好好洗个澡，让自己快乐

打勾

把问题告诉值得信赖的朋友和家人

这样真的有益

打勾

更多地了解你的感受

例如：参加志愿部门
自助团体

打勾

接纳让人心烦意乱的想法

停下来、思考、反思事情

打勾

你所做的 有益的事情

对照表 —— 表 2

你是否

直面自己的恐惧感

采取缓慢但坚定的行动

打勾

锻炼 / 散步 / 游泳等

这样可以让你振作

打勾

用你的幽默感去应对

笑声总是有益的

打勾

为你自己和其他人规划时间

不要付出全部时间

打勾

定期服用处方药

这可能是康复过程的一部分

打勾

放松

CD、DVD、洗澡，只要
对你有用即可

打勾

利用你周围的人

你的医生、家人或朋友——
让他们一起帮你

打勾

做必须要做的事

不要堆积未付的账单

打勾

问题：我在做得其他事情
有帮助吗？

如果适用，写下你正在做的事情