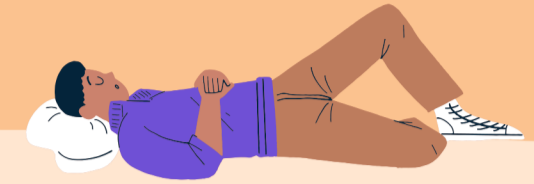


# План профилактики стресса & План действий на случай стресса



## План предотвращения стресса

План профилактики стресса может помочь вам в повседневной жизни восстанавливать силы и регулярно расслабляться. Отдых важен для предотвращения развития (дальнейшего) стресса. План должен напоминать вам о необходимости регулярно делать перерывы, уделять время себе и заниматься расслабляющими или приятными делами. В него могут входить вещи, которые вы хотите делать регулярно, например, каждый день, каждые выходные или даже раз в месяц.

На обратной стороне вы найдете пустой план профилактики стресса, который вы можете заполнить самостоятельно. Затем вы можете повесить его, например, на видном месте в вашем доме. Таким образом, вы всегда будете помнить об этом.

*План профилактики стресса может выглядеть следующим образом:*

### Каждый день:

- Прогулка
- Ведение дневника
- Короткое дыхательное упражнение
- Достаточное количество сна

### Каждые выходные:

- Спорт
- Встреча с друзьями/семьей
- Приготовление любимых блюд

### Один раз в месяц:

- Вылазка (например, с друзьями в парк, поездка на велосипеде, прогулка)
- чтение книги



## План действий на случай стресса

*Вот как может выглядеть план действий на случай стресса:*

### Что помогает мне, когда я испытываю сильный стресс:

- Решение проблемы напрямую
- Дыхательное упражнение
- Упражнение на расслабление
- Звонок лучшим друзьям
- Встреча с друзьями
- Большая прогулка
- Бег
- Слушать любимую музыку
- Ведение дневника
- Любимая еда

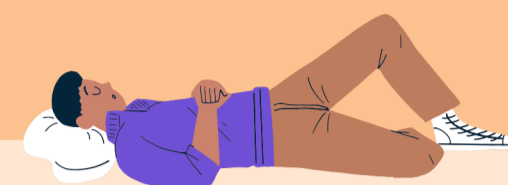
План действий на случай стресса может напомнить вам о том, что нужно делать, когда вы находитесь в состоянии сильного стресса, что может быстро помочь вам почувствовать себя лучше и уменьшить стресс. Вначале имеет смысл посмотреть, что спровоцировало стресс. Затем вы можете подумать, можно ли и как смягчить или избежать этого триггера. Например, вы можете попытаться сказать: "Нет, я не могу этого сделать, я не хочу этого делать" или напрямую решить проблему.

План действий на случай стресса – это список вещей, которые уже помогли вам в стрессовых ситуациях и приносили пользу.

На обратной стороне вы найдёте пустой план действий на случай стресса, который вы можете заполнить самостоятельно и повесить, например, на видном месте в вашей квартире.



# Упражнение: План профилактики стресса & План действий на случай стресса



## План профилактики стресса

Мой личный план профилактики стресса напоминает мне в повседневной жизни о необходимости делать регулярные перерывы, уделять себе время и расслабляться.

- Что мне нравится делать?
- Какие действия, люди, животные или места дают мне силу или энергию?
- Что помогает мне очистить голову?

### Каждый день:

- .....
- .....
- .....
- .....

### Каждые выходные:

- .....
- .....
- .....
- .....

### Один раз в месяц:

- .....
- .....
- .....
- .....



## План действий на случай стресса

Мой личный план действий на случай стресса состоит в том, чтобы напоминать мне о вещах, которые могут помочь мне, когда я испытываю сильный стресс, чтобы я быстро почувствовал/а себя лучше и мой стресс стал меньше.

Я уже справилась/ справился с некоторыми трудностями в своей жизни. То, что помогло мне тогда, может также помочь мне сейчас или в будущем.

- Что помогает мне до сих пор, когда я испытываю сильный стресс?
- Что я могу сделать, чтобы быстро расслабиться?
- Что я могу сделать, чтобы отвлечься?
- С кем я могу поговорить о своих проблемах?
- Кто готов помочь мне и поддержать меня?

### Это помогает мне, когда я нахожусь в состоянии сильного стресса:

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

