

Ruh Sağlığını Sürdürme Planı

Nasılki vücudunuz sağlıklı kalmak için dengeli bir diyet ve egzersize ihtiyaç duyuyorsa ruh sağlığınız da aynı şekilde ihtimam ister. Ruh sağlığınızı sağlam tutma kendine bakımı, başa çıkma stratejilerini ve ne zaman profesyonel yardım isteneceğini bilmeyi içerir. Elinizdeki bu çalışma kağıdını ruh sağlığınızla ilgili ihtiyaçlarınızı ve iyilik halinizi devam ettirmek için kullanacağınız yöntemleri takip etmek için kullanın.

Ruh Sağlığı Alanındaki Riskleri Ortaya koyma

Tetikleyiciler

Bir tetikleyici, ruh sağlığı ile ilgili meseleleri geri getirebilecek herşey olabilir. Tetikleyen faktörler olarak eylemler, düşünceler, insanlar, yerler ya da şeyler olabilir. Sizin için neyin tetikleyici olacağını bilerseniz bunlardan kaçınabilirsiniz ya da yönetilebilir duruma gelirler. **Sizin için tetikleyici olan 4 şeyi yazın.**

İpucu: Tetikleyicilerden kaçınmak için, alışkanlıklarınızda, yaşam şeklinizde ve ilişkilerinizde değişiklikler yapmak durumunda kalabilirsiniz.

1
2
3
4

Uyarı İşaretleri

Uyarıcı işaretler, ruh sağlığınızın risk altında olabileceğini gösteren - düşünceler, duygular ve davranışlar gibi- belirtilerdir. Örnek olarak uyku ile ilgili konular, sosyal izolasyon ve stres verilebilir. **Sizin için uyarı işaretleri olabilecek 4 şey yazınız.**

İpucu: Uyarı işaretlerinizi bilmeniz, belirtilerinizi daha da şiddetlenmeden önce yönetmeye başlamanıza izin verir.

1
2
3
4

Ruh Sağlığını Sürdürme Planı

Önleme ve Sorunlarınızla Başa Çıkma

Öz-Bakım

Öz-bakım uğraşları, ruh sağlığınızı idame ettirmek için düzenli olarak yaptığınız şeylerdir. Örnekler arasında iyi beslenmek, hareket etmek, sosyalleşmek ve hobi geliştirmek verilebilir. **Düzenli olarak yaptığınız 3 öz-bakım uğraşını yazınız.**

İpucu: Sağlıklı bir yaşam şekli sizi strese karşı daha dayanıklı yapacaktır. Alışkanlığa dönüşecek ve gününüzün düzenli bir parçası olacak öz-bakım aktivitelerini seçin.

1

2

3

Başa çıkma Yolları

Başa çıkma yöntemleri problemlerinizi ya da belirtilerinizi yönetmenize yardımcı becerilerdir. Gevşeme, iletişim ve öfke yönetimi buna örnek olarak verilebilir. **Kullandığınız 3 başa çıkma yolunu yazınız.**

İpucu: Başa çıkma yöntemlerinizi düzenli olarak uygulayın ki acil bir durumda onları kullanabilesiniz.

1

2

3

Terapiye Geri Dönme

Problemlerin olması veyahatta kendini kötü hissetme, öfke ya da endişeli olmak gibi rahatsız edici duyguları yaşamanız normaldir. Bununla birlikte, sorunlarınız çok fazla yoğunlaşınca ya da uzun bir süre devam ederse, profesyonel yardıma ihtiyaç duyabilirsiniz. **Terapiye geri dönüp dönmemeniz gerektiğine nasıl karar vereceksiniz?**