



## Укрепляющие и ослабляющие действия

Некоторые из наших ежедневных дел можно рассматривать как действия по уходу за собой. Они поднимают нам настроение, придают энергии, улучшают наше благополучие и помогают лучше справляться со стрессом. Например:

- Здоровое питание
- Занятия любимыми хобби
- Достаточный сон
- Качественное время с друзьями.

Истощающие действия отнимают у нас энергию, увеличивают уровень стресса и уменьшают наше счастье. Примеры:

- Однообразные рабочие задачи
- Забота о других
- Заикливание на прошлом
- Чтение новостей.

Когда мы сталкиваемся с симптомами стресса, депрессии и тревоги, нам может быть сложно вспомнить о действиях по уходу за собой, которые помогают нам чувствовать себя лучше. Рефлексия над тем, в какую категорию попадают наши ежедневные действия, может помочь нам вернуть здоровый баланс. С большим количеством заботы о себе в нашей жизни мы можем лучше справляться с трудностями, так как наше психическое благополучие в целом улучшается.

### ИНСТРУКЦИЯ:

1. В левой колонке ниже запишите свои ежедневные занятия, начиная с момента, когда вы просыпаетесь, и заканчивая последним делом перед сном. Для помощи предоставлены два примера.
2. Когда закончите, поставьте галочку во второй или третьей колонке рядом с ним, в зависимости от того, является ли действие заботой о себе или истощающим. Если это поможет, вы можете присвоить более одной галочки каждому пункту - например, одно действие по уходу за собой может перевесить несколько истощающих действий.
3. Подсчитайте действия или галочки в последнем ряду таблицы, чтобы получить общее представление о вашем текущем балансе каждый день. Как вы можете внести больше баланса в свою рутину?



Активность	Укрепляющая	Ослабляющая
ИТОГО:		