

ترابی | کاربرد مهارت خودمراقبتی (Self-Care Skills)

(براساس رفتاردرمانی دیالکتیکی (DBT))

راهنمای استفاده:

این کاربرد به شما کمک می‌کند تا به نیازهای جسمانی، عاطفی و روانی خود توجه کنید و مهارت‌های خودمراقبتی را تقویت کنید تا از سلامت روان خود محافظت کنید.

۱. شناسایی نیازهای خود:

چه نیازهایی دارید که در حال حاضر توجه شما را جلب می‌کنند؟ این نیازها می‌توانند جسمانی، عاطفی یا روانی باشند.

.....

.....

۲. اقدام به خودمراقبتی:

چه اقداماتی می‌توانید انجام دهید تا این نیازها را برطرف کنید؟

.....

.....

۳. اولویت‌بندی:

کدام نیازها برای شما اولویت دارند و باید زودتر به آن‌ها رسیدگی کنید؟

.....

.....

۴. منابع حمایتی:

چه منابعی (شخصی یا اجتماعی) می‌توانند به شما در انجام خودمراقبتی کمک کنند؟

.....

.....



۵. برنامه ریزی خودمراقبتی:

چه برنامه‌ای برای خودمراقبتی خود دارید؟ چه زمان و چگونه این فعالیت‌ها را انجام خواهید داد؟

.....

.....

یادآوری:

خودمراقبتی یکی از ارکان مهم سلامت روان است. با برنامه‌ریزی و توجه به نیازهای خود، می‌توانید سلامت روان خود را بهبود ببخشید.

Reference:

Linehan, M. M. (2015). *DBT Skills Training Manual (2nd ed.)*. Guilford Press.