



Priloga k spletni rubriki **Anksioznost**

Delovni list: Načrt za ohranjanje dobrega počutja

#to
sem
jaz

O anksioznosti si se na teh straneh že veliko naučil/naučila. Morda si si pogledal/pogledala tudi kake druge spletne strani, se pogovoril/pogovorila s svetovalno delavko v šoli ali celo obiskal/obiskala psihologa. Čestitam! Da si se soočil/soočila s svojimi strahovi in skrbmi je od tebe zahtevalo veliko poguma in vztrajnosti. Da bi se tudi v prihodnje čim bolj dobro počutil/počutila in da bi kar se da dobro izkoristil/izkoristila vse, kar si novega spoznal/spoznala in se naučil/naučila, ne pozabi na:

1. **Zdrav življenjski slog:** negotovost in neorganiziranost prinašata v naša življenja dodaten stres, zato poskrbi za zdrav način življenja z rednimi obroki, dobro higieno spanja, rednimi aktivnostmi.
2. **Socialna podpora:** Ne pozabi na druženje – ki je lahko tako zabavno kot zahtevno. Ko se skušamo s težavami spoprijemati sami, le-te pogosto izgledajo večje in težje, kot so v resnici. Poišči nekoga, s komer lahko poklepetáš o vsem, kar se ti dogaja v življenju.

Pri ohranjanju dobrega počutja si lahko pomagaš tudi s tem načrtom. V okenca vpiši ideje o tem, kaj vse ti je lahko v pomoč, ko se začneš počutiti slabo. Načrt uporabi, ko boš zaskrbljen/zaskrbljena, žalosten/žalostna ali brezvoljen/brezvoljna.

Koristne misli

Koga lahko pokličem

Družabne aktivnosti

Prijetne aktivnosti

Telesna vadba

Sproščanje