



制定复原行动计划

复原力是一套可以随着时间推移来学习和发展的技能。复原力使您能够应对挑战并帮助您朝正面的方向恢复。您随时都可以开始打造复原力，并借着练习来不断增强。

回忆一件过往的困难，当时曾用过什么方法来帮助您应对？

- 饮食健康、睡眠充足并做自己喜欢的事
- 就算并非凡事完美也可以接受
- 了解自己的长处

在生活中有什么方法和支持可以帮助我建立复原力？

- 寻求朋友、家人或心理咨询师的帮助
- 花时间与家人和朋友在一起
- 从社区支持性机构获得帮助

有什么新的办法可以用来克服目前的挑战并从其中复原？

- 练习深呼吸与正念冥想
- 保持活跃和聆听音乐
- 感恩生活中的美好事物
- 放手让孩子面对挑战，并在他们学习应对困难时给予支持

复原力行动计划

今天我要面对的一项挑战会是什么？

我感觉如何？

- 愤怒
- 挫折
- 悲伤
- 焦虑
- 困惑
- 其它（写下这些感觉）

我该怎么帮助自己应对这些感觉？

- 与家人和朋友在一起。
- 找心理健康专家谈谈。
- 到户外并保持活跃。
- 深呼吸及冥想。
- 听音乐。
- 其他（写下你自己的点子）

我曾用过什么方法来帮助自己应付或度过以往的困难？

我的生活中有什么方法和支持可以来帮助我建立复原力？

有什么新的办法可用来克服目前的挑战且得到复原？

我要把计划付诸行动于：

Adapted from: Ottawa Public Health; Canadian Mental Health Association; Canadian Public Health Association; Mental Illness Caregivers Association; Military Family Services. (2016). Mental Health Caregiver Guide: A guide for caregivers of persons living with mental illness or experiencing mental health challenges. ON: Ottawa Public Health.

Adapted from: Kelty Mental Health Resource Centre. How to Problem Solve. Downloaded April 04, 2017. <http://keltymentalhealth.ca/healthy-livingits-everyone/tools-resources/how-problem-solve>