**План стресової ситуації**

Роздрукуйте цю сторінку і використовуйте її, для того щоб допомогти вам визначити ваші індикатори стрессу і ваші відповіді. Див Поради Управління стресом нижче, щоб допомогти вам в управлінні стресом.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
(Вкажіть ваше ім’я та прізвище)

**Вкажіть наступні ситуації в яких я відчуваю стресс:**

1.  
2.  
3.  
4.  
5.

Я можу сказати, що я відчуваю стрес, оскільки відбуваються наступні речі з моїм тілом**:**

1.  
2.  
3.  
4.  
5.

Коли я відчуваю стесс, я знаходжу наступні чинники які допомагають мені розслабитися**:**

1.  
2.  
3.  
4.  
5.

**Поради для управління стрессом**

* Я буду намагатися уникати речей при яких у мене виникає стресс.
* Я буду прислухатися до свого тіла, і коли буду відчувати срессову ситуацію, постараюся уникнути її.
* Я буду практикувати методи релаксації, які працювали на мене в минулому.
* І я пам'ятаю, щоб залишатися гнучкими потрібно спробувати різні речі, щоб зменшити мій стресс.