


抑郁康复维持计划表

抑郁症应对课程 · 整合与维持工具

 恭喜你完成了6周的抑郁应对课程！这张表将帮助你整合所学技能，并制定长期的维持计划。

第一部分：我的CBT技能清单

回顾这6周，你学到了很多技能。在你已经掌握的技能旁边打勾：

技能	已掌握	需要加强
识别抑郁症状和触发因素	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
识别认知扭曲（10种类型）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
三栏思维记录法	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
认知重构/苏格拉底提问	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
替代思维训练	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
行为激活（从小事开始）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5分钟规则	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
建立积极日常	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
自我关怀和慈悲	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
克服完美主义	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第二部分：我的个人预警信号

识别那些告诉你“抑郁可能要回来”的早期信号：

预警信号	我的个人信号
睡眠变化	
情绪变化	
思维模式	

行为变化

身体感受

第三部分：我的应对计划

当预警信号出现时，我会这样做：

应对策略

具体计划

立即可做的行动

联系的支持人员

日常习惯调整

专业帮助计划

第四部分：我的维持计划

领域

每周目标

我的计划

行为激活

每周活动__次

思维记录

每周记录__次

自我关怀

每周__次特别自我关怀

社交连接

每周联系__人

身体健康

每周运动__次

第五部分：我的支持系统

支持类型

人名/资源

联系方式

家人

朋友

专业人士

危机热线

全国心理援助热线：400-161-9995

♥ **记住：**抑郁可能会复发，但这不代表你失败了。复发是重新开始的契机，而不是回到原点。你已经证明了自己有能力改变——这种能力会一直陪着你。

🌱 **成长寄语：**你用了6周的时间学习这些技能。有些人可能需要更长时间，有些人已经准备好继续前行。无论如何，你已经比开始时更了解自己，更有工具应对挑战。

来源：抑郁症应对专项课程·抑郁康复维持计划表

制作：暖暖心理工作室