



Terapeutická lekce 11: Život s psychózou a jak předejít relapsu

Pracovní list 11.2. Váhy stresu:

Aby byl člověk psychicky vyrovnaný, musí udržovat stres a uvolnění v rovnováze. Pokud převládne stres, váhy se vychýlí. To zvyšuje riziko relapsu duševní nemoci. (Váhy, upraveno z Behrendt, 2004).

Prosím, napište do obdélníků dole, jaké věci vás stresují a jaké vám přinášejí klid a uvolnění.

