



Терапевтический модуль 7: Сопереживание

Рабочий лист 7.2 Влияние внешних факторов на психическое состояние и мысли

Факты	Воздействие? Я становлюсь агрессивным, печальным, грустным, веселым и т.д.? Другие возможные реакции...? (напр. «Если я плохо сплю, то на следующий день становлюсь возбужденным и нервным».)
Примеры	
Стресс	
Алкоголь	
Наркотики	
Погода/свет	
Лекарства	
Бессонница	