



### Рабочий лист 11.2 Шкала стресса:

Для поддержания здоровья, степень стресса и отдыха должны находиться в равновесии. Если на весах напряжение находятся в больших масштабах, то это приводит к дисбалансу. Риск рецидива повышается (Весы адаптированы из Берендт, 2004).

Пожалуйста, впишите ниже, что в настоящее время приводит Вас к стрессу и позволяет Вам расслабиться.

