



کاربرگ ۱۱-۲ مقیاس های فشارروانی:

برای حفظ سلامتی، فشارروانی و آرامش باید در تعادل باشند. اگر فشار غلبه کند، توازن مقیاس از بین می رود. این مساله خطر عود بیماری را بالا می برد (مقیاس های استرس برگرفته شده از برنت، ۲۰۰۴).

لطفا چیزهایی را که شما را از نظر روانی تحت فشار قرار می دهند و چیزهایی که آرامش می بخشند را در جعبه های زیر بنویسید.

