



## Meðferðarþáttur 11: Að lifa með geðrofseinkennum og fyrirbyggja bakslag

### Vinnublað 11.2. Streitu vegin

Til að halda heilsu þarf að vera jafnvægi á streitu og slökun. Ef streita verður of mikil kemst ójafnvægi á vögna. Það eykur líkur á bakslagi (Behrendt, 2004).

Vinsamlegast skrifaðu í kassana fyrir neðan það sem valdur þér streitu og það sem veitir þér slökun.

