



Θεραπευτική Ενότητα 7: Ενσυναίσθηση

Φύλλο εργασίας 7.2 Η επίδραση εξωτερικών παραγόντων στην ψυχική κατάσταση και στις σκέψεις

Παράγοντες	Επίδραση; Γίνομαι π.χ. επιθετικός, λυπημένος, νευρικός, χαρούμενος κλπ; Άλλες πιθανές αντιδράσεις...; (π.χ. «Όταν δεν κοιμάμαι αρκετά, είμαι συχνά ταραγμένος ή νευρικός την επόμενη μέρα»).
Στρες	
Αλκοόλ	
Ναρκωτικά	
Καιρός/Λιακάδα	
Φάρμακα	
Αποστέρηση ύπνου	
Άλλοι	