

درمان، بخش ۷ : درک همدلانه

کاربرگ ۲-۷ تاثیر عوامل بیرونی بر روی حالت های ذهنی و افکار

|  |  |
| --- | --- |
| عوامل | **تاثیر؟ آیا من خشمگین، غمگین، عصبی، خوشحال، و غیره؟ سایر واکنش های ممکن...؟** (مثال: "وقتهایی که به اندازه کافی نمی خوابم، اغلب آن روز گیج و عصبی هستم") |
| فشارروانی |  |
| الکل |  |
| مواد |  |
| آب و هوا/نور |  |
| دارو |  |
| اختلال خواب |  |
| سایر |  |

کار برگ بخش ۷ درمان: درک همدلانه