

**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 |  |