

**Moduł terapeutyczny 11: Życie z psychozą i zapobieganie nawrotom**

**Ćwiczenie 11.2. Skala stresu:**

By być zdrowym należy utrzymywać stres i odpoczynek w równowadze. Jeśli zmęczenie przeważa, to waga jest w nierównowadze. To zwiększa ryzyko nawrotu.(Waga zaadoptowana z Behrendt, 2004).

Wypisz, proszę, rzeczy, które obecnie Cię stresują i relaksują w odpowiednich okienkach poniżej.

Relaks

Stres

