

# TIETOA PSYKOOSISTA

## Tehtävä 1: Käsitykseni henkilökohtaisesta haavoittuvuus-stressi-mallista

Haavoittuvuuteni ilmenee seuraavalla tavalla stressitilanteissa (esim. reaktioita ja oireita):

---

---

---

---

---

---

Seuraavat stressitekijät voivat aiheuttaa vointini huononemista:

---

---

---

---

---

---

Kerro, mitä uskot olevan oman haavoittuvuutesi taustalla:

---

---

---

---

---

---

Itsessäni tai omassa elämässäni seuraavat asiat suojaavat ja vahvistavat minua:

---

---

---

---

---

---