



## Harjoitus: Henkilökohtainen hyvinvointisuunnitelma

---

### Miksi?

Tässä harjoituksessa tutkit kuormittavia tilanteita eli tapahtumia tai kokemuksia, jotka ovat sinulle stressaavia.

Kun tunnet omat kuormittavat tilanteesi, voit huomata mielialan muutoksen varhaiset varoitusmerkit ajoissa. Silloin voit ottaa käyttöön keinoja, jotka vähentävät riskiä ahdistusoireiden lisääntymiselle.

### Miten?

Tee lista kuormittavista tilanteista ja mielialan muutoksen varhaisista varoitusmerkeistä.

Kun olet oppinut, mitkä masennuksen hallintakeinoista toimivat sinulla parhaiten, tee myös niistä lista.

Lista toimii henkilökohtaisena hyvinvointisuunnitelmanasi. Pidä se helposti saatavilla.

---







