



Kartoitus: Ahdistuneisuuteni taustalla

Miksi?

Opit tunnistamaan tekijöitä, jotka ovat kohdallasi saattaneet lisätä alttiutta ahdistuneisuuteen raskaus- ja/tai vauva-aikana.

Miten?

Listaa alle asioita, joiden ajattelet vaikuttaneen ahdistuneisuutesi syntyyn, jatkumiseen ja mahdolliseen pahenemiseen.



