



Kartoitus: Masennukseni taustalla

Miksi?

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

Miten?

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



