



# Harjoitus: Tunnehaavoittuvuustekijät

## Epävakauden omahoito-ohjelma

### Tavoite:

Opit huomaamaan, mitä tunnehaavoittuvuudelle altistavia tekijöitä voit ja haluat elämästäsi vähentää.

### Ohje:

Seuraa viikon ajan tunnehaavoittuvuustekijöitäsi pdf-liitteestä löytyvän taulukon avulla.

### Omat tunnehaavoittuvuustekijäni:

Päivä	Nukkuminen Esim. 22.30–8.00, nukuttu tuntimäärä ja unenlaatu (0-10)	Ruokailu Kertaa/päivä	Liikunta	Lääkitys	Päihteet	Huomioita
Maanantai						
Tiistai						
Keskiviikko						



Torstai						
Perjantai						
Lauantai						
Sunnuntai						