

Haavoittuvuus- tekijät

Nukuin huonosti.
Olin syönyt
huonosti.

Laukaiseva tilanne

Kaaduin
portaissa ja
loukkasin jalan.

Tunteet

Kova kipu
Ahdistus
Pettymys
Epäonnistuminen

Ajatukset

Olen huono
ihminen.
Olen
epäonnistunut.

Yllyykkeet

Haluan olla yksin
ja eristäytyä.
En halua nähdä
ketään tai tehdä
mitään.

Toiminta

Jäin yksin kotiin
koko illaksi.

Seuraukset

Entistä
huonompi,
hankalampi ja
ahdistuneempi
olo.

Vaihtoehtoinen toiminta

Soittaa siskolle,
tehdä hama-
helmiä tai katsoa
sarjaa.