A minha compreensão de vulnerabilidade e stress

Fatores de vulnerabilidade: Liste quais os fatores que o/a podem vulnerabilizar a desenvolver uma doença mental: ☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹	**Checklist de stress**: com o que se sentia ansioso/ stressado na sua vida antes de ficar doente? 👎 👎 👎 👎 👎 👎 👎
Fatores de risco: Quais os fatores que podem aumentar o risco de ter uma doença mental? 💣 💣 💣 💣 💣 💣	**Fatores de proteção**: Quais são os seus recursos ou potencialidades que podem diminuir o risco de desenvolver uma doença mental? ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺