

## Beskyttende faktorer og risikofaktorer

### RISIKOFAKTORER

- \* Rus
- \* Søvnproblemer
- \* Endre eller slutte brått med medisiner
- \* Stressende hendelser
- \* Familiekonflikter eller bekymringer

### BESKYTTENDE FAKTORER

- \* Regelmessige daglige rutiner
- \* Sosial støtte og støtte fra familie og venner
- \* Kommunikasjons- og problemløsningsferdigheter
- \* Snakke med legen eller behandleren din
- \* Fysisk aktivitet

