

Sebehodnoticí škála pocitů

Prosím, ohodnoťte, jak jste vnímali jednotlivé stavy během posledních 24 hodin.

0 = vůbec ne 1 = velmi mírně 2 = mírně 3 = středně 4 = silně

1. Zlost, podrážděnost, nespokojenost	0	1	2	3	4
2. Úzkost, nervozita	0	1	2	3	4
3. Špatná nálada, smutek	0	1	2	3	4
4. Nesoustředěnost	0	1	2	3	4
5. Zvýšená chuť k jídlu, hlad, zvyšování hmotnosti	0	1	2	3	4
6. Nespavost, obtížné usínání, buzení v noci	0	1	2	3	4
7. Neschopnost odpočívat	0	1	2	3	4
8. Netrpělivost	0	1	2	3	4
9. Povznesená, dobrá nálada	0	1	2	3	4
10. Zácpa	0	1	2	3	4
11. Kašel	0	1	2	3	4
12. Nutkání kouřit	0	1	2	3	4
13. Menší radost z událostí	0	1	2	3	4
14. Závratě (točení hlavy)	0	1	2	3	4
15. Ospalost (mátožnost)	0	1	2	3	4
16. Impulzivita (unáhlené jednání)	0	1	2	3	4
17. Afty	0	1	2	3	4