

ТАБЛИЦА НАСТРОЕНИЯ

Как использовать таблицу настроения

- В конце каждого дня отметьте ваше настроение в зависимости от того, как себя чувствуете («хорошее», «плохое» или «нормальное»)
- Поставьте галочку в ячейке, которая наилучшим образом описывает ваше настроение (от +1 до +3 или от -1 до -3)
- * Если у вас было и хорошее и плохое настроение в один день, поставьте две галочки
- Фиксируйте каждый день количество часов, которые вы спали
- Каждый месяц фиксируйте вес на 14-й и 28-й день
- Оценивайте уровень тревоги и раздражительности по шкале от 0 до 3 и фиксируйте его каждый день
- Перечислите ваши медикаменты и ставьте галочку каждый день напротив препаратов, которые принимаете.
- Поставьте «А» в ячейке, если вы принимаете алкоголь в этот день и «Н», если принимаете наркотики.

ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ	+3																															
	+2																															
	+1																															
НОРМА																																
ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ	-1																															
	-2																															
	-3																															
Менструация	день	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
СОН (в часах)																																
ВЕС (14 и 28 числа)																																
ТРЕВОГА																																
РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ																																
ЛЕЧЕНИЕ (название/мг)		поставьте отметку, если лечение проводится ежедневно																														
Алкоголь/Наркотики																																

Имя _____

Месяц/Год _____