**Sebehodnotící 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 |
| 1. Úzkost, nervozita
 | 0 1 2 3 4 |
| 1. Špatná nálada, smutek
 | 0 1 2 3 4 |
| 1. Nesoustředěnost
 | 0 1 2 3 4 |
| 1. Zvýšená chuť k jídlu, hlad, zvyšování hmotnosti
 | 0 1 2 3 4 |
| 1. Nespavost, obtížné usínání, buzení v noci
 | 0 1 2 3 4 |
| 1. Neschopnost odpočívat
 | 0 1 2 3 4 |
| 1. Netrpělivost
 | 0 1 2 3 4 |
| 1. Povznesená, dobrá nálada
 | 0 1 2 3 4 |
| 1. Zácpa
 | 0 1 2 3 4 |
| 1. Kašel
 | 0 1 2 3 4 |
| 1. Nutkání kouřit
 | 0 1 2 3 4 |
| 1. Menší radost z událostí
 | 0 1 2 3 4 |
| 1. Závratě (točení hlavy)
 | 0 1 2 3 4 |
| 1. Ospalost (mátožnost)
 | 0 1 2 3 4 |
| 1. Impulzivita (unáhlené jednání)
 | 0 1 2 3 4 |
| 1. Afty
 | 0 1 2 3 4 |