**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 |