Projekt „ Ekosystemy na rzecz utrzymania zdrowia psychicznego w gminach”

SKALA NASTROJU

Zakreśl odpowiedź, która odzwierciedla twój stan. Bądź tak szczery, jak to tylko możliwe. Pytania dotyczą tego, jak **Ty czułeś się przez ostatni tydzień.** Nie ma złych lub dobrych odpowiedzi. Ważne, żebyś napisał, jak naprawdę się czułeś.

	Przeważnie	**Czasami**	**Nigdy**
1. Oczekuję, że będzie jak dawniej	0	1	2
2. Sypiam bardzo dobrze	0	1	2
3. Chce mi się płakać	2	1	0
4. Chciałbym zająć się czymś przyjemnym	0	1	2
5. Chcę uciec	2	1	0
6. Boli mnie brzuch	2	1	0
7. Energia mnie rozpiera	0	1	2
8. Smakuje mi jedzenie	0	1	2
9. Nie poddaję się	0	1	2
10. Myślę, że życie jest nic nie warte	2	1	0
11. Jestem dobry w tym, co robię	0	1	2
12. Wszystko podoba mi się tak jak kiedyś	0	1	2

13. Lubię rozmawiać z moją rodziną	0	1	2
14. Miewam straszne sny	2	1	0
15. Czuje się bardzo samotny	2	1	0
16. Łatwo mnie rozweselić	0	1	2
17. Jestem tak smutny, że nie mogę tego znieść	2	1	0
18. Jestem bardzo znudzony	2	1	0

Po dodaniu do siebie punktów otrzymamy sumę od 0 do 36. Wynik powyżej 18 punktów jest alarmujący i oznacza zły nastrój, powyżej 27 punktów niezbędna jest interwencja przeciwko próbie samobójczej.