

Emoční teploměry 5 položek + pomoc

Instrukce: v prvních čtyřech sloupcích prosím označte číslo (0-10), které nejlépe vystihuje v jakém jste byl/a emočním stavu v posledním týdnu, včetně dneška. V posledním sloupci prosím označte jak moc potřebujete kvůli tomu pomoci.

	1. Nepohoda	2. Úzkost	3. Deprese	4. Vztek	5. Potřeba <small>pomoci</small>		
Extrémní						Naléhavá	
Žádná						Zvládám to sám/sama	
<hr/>							
	Už vám někdo pomáhá s těmito problémy?	N/A	Ne	ANO	Potřebujete další pomoc s těmito problémy?	Ne	Ano