

Θερμόμετρο Συναισθημάτων 5 κλίμακες+βοήθεια

Οδηγίες: Για τις τέσσερις πρώτες στήλες, παρακαλούμε σημειώστε τον αριθμό (0-10) που περιγράφει καλύτερα τη συναισθηματική αναστάτωση που πιθανόν να βιώσατε την περασμένη εβδομάδα, συμπεριλαμβανομένης και της σημερινής ημέρας. Στην τελευταία στήλη παρακαλούμε υποδείξτε, κατά τον ίδιο τρόπο, κατά πόσο χρειάζεστε βοήθεια για αυτές τις ανησυχίες.

	1. Ψυχική δυσφορία	2. Άγχος	3. Κατάθλιψη	4. Θυμός	5. Ανάγκη για βοήθεια	
Ακραίο						Απεγνωσμένα
Καθόλου						Μπορώ να τα καταφέρω μόνος/η μου
	Δέχετε ήδη κάποια βοήθεια για αυτά τα προβλήματα;		Όχι Ναι	Θα θέλατε περαιτέρω βοήθεια για αυτά τα προβλήματα;		Όχι Ναι

