

# Termometr Emocjonalny 5 pozycji

## Instrukcja

W pierwszych czterech kolumnach zaznacz numerem w skali 0-10 poziom niepokoju emocjonalnego, którego doświadczyłeś w ciągu ostatniego tygodnia, włączając w to dzień dzisiejszy.

W ostatniej kolumnie zaznacz jak bardzo potrzebujesz pomocy, aby sobie z tym poradzić.

	1. Rozpacz	2. Niepokój/Lęk	3. Przygnębienie	4. Złość	5. Pomoc	
Nieopisana/y						Konieczna
Brak						Potrzebuję z kimś porozmawiać
						Dam sobie radę sam/sama