

# Känslotermometrar 5 objekt +hjälp

Instruktioner: I de första fyra kolumnerna markerar du med siffror från 0-10 vad som bäst beskriver din känslomässiga upplevelse den senaste veckan inklusive idag. I sista kolumnen fyller du i hur mycket hjälp du behöver med det som berör dig.

## 1. Distress

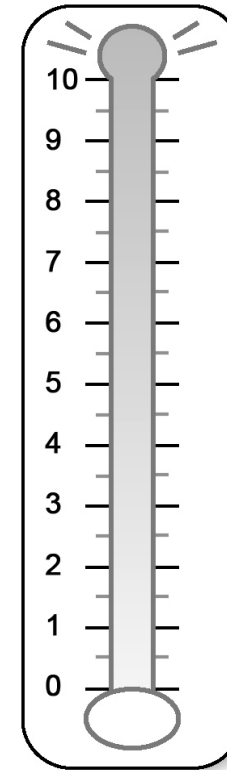
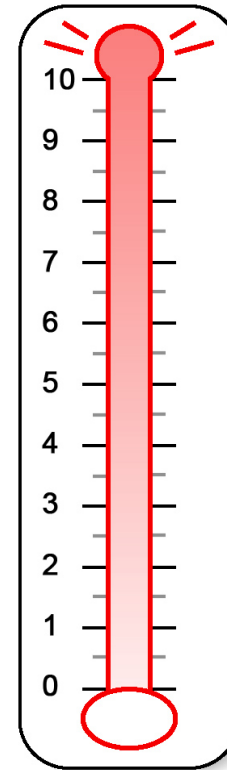
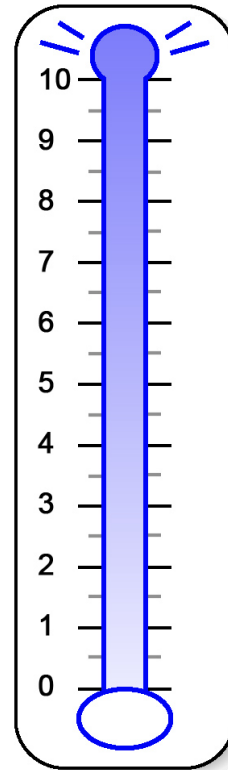
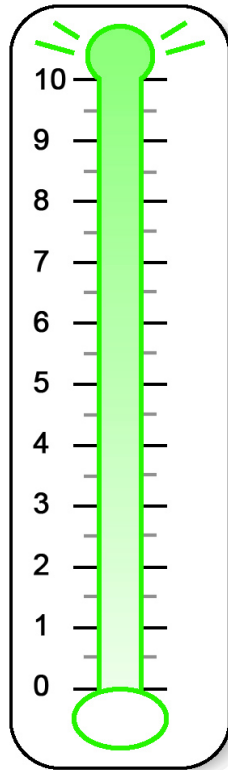
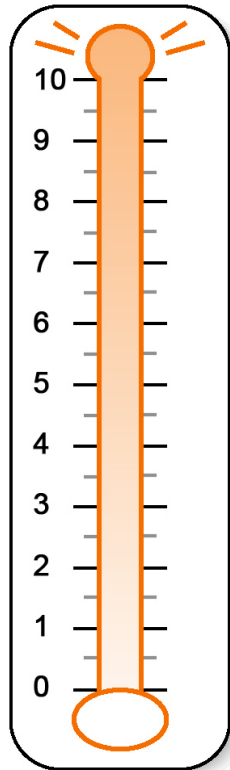
## 2. Ångest

## 3. Depression

## 4. Ilska

## 5. Behöver hjälp

Extremt  
mycket



Desperat  
behov

Ingen

Kan klara  
mig själv

Får du redan hjälp med dessa problem?

N/A Nej Ja

Vill du ha ytterligare hjälp med dessa problem?

Nej Ja