

К а л е н д а р ь н а с т р о е н и я

Месяц:

Год:

Дни	Приподнятое				Подавленное			Тревога	Раздражительность	События, после которых произошло изменение в настроении
	Сильно (не могу работать)	Средне (могу работать)	Слегка	Нормально	Слегка	Средне (могу работать)	Сильно (не могу работать)			
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										

Настроение:
помечать 1 квадратик в
день

Тревога и раздражительность:
0 - не ощущается 2 - средняя
1 - слабая 3 - сильная