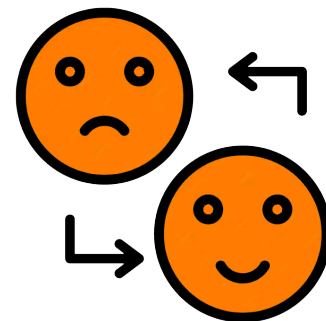














**Dzienniczek Oceny Samopoczucia** ma za zadanie wyrobienie nawyku codziennej introspekcji – zastanowienia się nad tym, jak minął mi dzień?, w jakim jestem nastroju?, czy czuję się lepiej czy gorzej niż było wcześniej? Najlepiej wieczorem, przed pójściem spać, przez chwilę skupić się na sobie, spojrzeć z dystansu na przeżyty dzień i ocenić swoje samopoczucie, biorąc pod uwagę pierwsze wrażenie. Dzienniczek ma służyć przede wszystkim pacjentowi, ale można go również pokazać swojemu lekarzowi w czasie kolejnych wizyt, aby móc wspólnie ocenić jak postępuje terapia. Wielu osobom pomaga również opisywanie swoich uczuć, stanów emocjonalnych, przeżyć i rozterek. Jeśli myślisz, że w Twoim przypadku taka autoterapia może przynieść pozytywny efekt, zacznij opisywać szerzej swoje samopoczucie.

**Zamieszczona w ulotce tabelka ma ułatwić codzienną ocenę samopoczucia przez okres jednego miesiąca.**

Diagram ma za zadanie szybką ocenę samopoczucia poprzez wypełnienie krótkiej trzystopniowej skali określającej nastrój. Uzupełnieniem oceny może być oznaczenie warunków atmosferycznych w danym dniu, mogących mieć wpływ na nasze samopoczucie, zwłaszcza w kontekście sezonowych zaburzeń nastroju. Przy zaburzeniach depresyjnych warto także kontrolować wahania ciężaru ciała, istotnych przy doborze leków przeciwdepresyjnych.



		pn.	wt.	śr.	czw.	pt.	so.	nd.	pn.	wt.	śr.	czw.	pt.	so.	nd.	pn.	wt.	śr.	czw.	pt.	so.	nd.	pn.	wt.	śr.	czw.	pt.	so.	nd.
<b>JAK MINAŁ CI DZIEŃ?</b>	dobrze 																												
	średnio 																												
	źle 																												
<b>JAKA BYŁA POGODA?</b>	dzień słoneczny 																												
	pogoda zmienna 																												
	dzień pochmurny 																												
	deszcz 																												
	burza 																												
	ilość godzin przebywania na powietrzu 																												
masa ciała 	kg							kg							kg							kg							