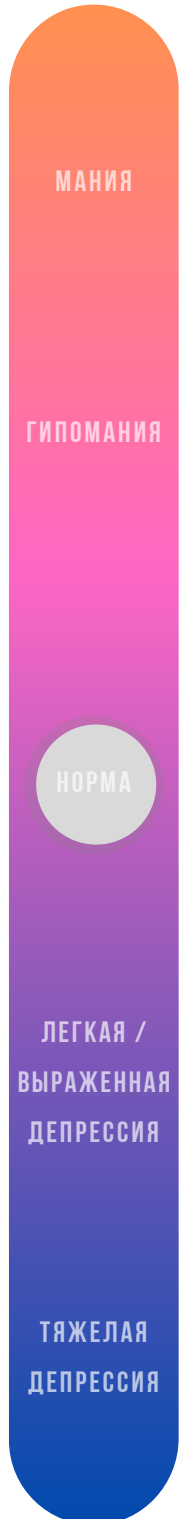


# ШКАЛА НАСТРОЕНИЯ

не может использоваться для постановки диагноза, но может быть индикатором состояния

ЗОНА  
ДИСКОМФОРТА



- 10 • Полная потеря рассудка, непомерные траты, религиозный бред и галлюцинации
- 9 • Потеря связи с реальностью, бессвязность речи, бессонница, паранойя и мстительность, безрассудное поведение
- 8 • Завышенная самооценка, быстрые мысли и речь, непродуктивная многозадачность
- 7 • Высокая продуктивность, обаятельность и разговорчивость, но во всем излишек: звонки, переписка, идеи, шутки, вещества, напитки, одежда
- 6 • Хорошая самооценка, оптимизм, общительность и красноречивость, принятие эффективных решений и выполнение работы
- 5 • Настроение уравновешенное, симптомов депрессии или мании нет. Всё хорошо сейчас и в будущем
- 4 • Легкая отстранённость от социальных ситуаций, сниженная концентрация, легкое возбуждение
- 3 • Чувство паники и беспокойства, трудности с концентрацией внимания и плохая память, но рутина приносит комфорт
- 2 • Медленное мышление, отсутствие аппетита, потребность в одиночестве, чрезмерный или плохой сон, всё даётся с большим трудом
- 1 • Чувство безысходности и вины, мысли о самоубийстве, мало движения, невозможность что-либо сделать
- 0 • Бесконечные суицидальные мысли, чувство безвыходности, движение отсутствует, все мрачно и так будет всегда