

ثبت هفتگی اضطراب و افسردگی

لطفاً عصر هر روز با استفاده از این مقیاس درجه بندی زیر را انجام دهید.

۱. متوسط سطح اضطراب (تمام موارد را در نظر بگیرید).
۲. بیشینه (حداکثر) سطح اضطراب (که در هر روز تجربه می شود).
۳. متوسط سطح افسردگی (تمام موارد را در نظر بگیرید).
۴. متوسط سطح آرامش (تمام موارد را در نظر بگیرید).

سطح اضطراب / افسردگی / آرامش

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸
هیچ کم متوسط زیاد بالاترین می توانی که می توانم تصور کنم.

متوسط آرامش	متوسط افسردگی	بیشینه اضطراب	متوسط اضطراب	تاریخ

تهیه و تنظیم: **آکادمی روانشناسی بالینی** (تکثیر برای استفاده های شخصی بلامانع است).