

Den Čas	SITUACE/OKOLNOSTI 1, <b>Kde</b> se to stalo? 2, <b>Kdy</b> k tomu došlo? 3, <b>Kdo</b> byl u toho?	PROBLÉM 1, Jak přesně jsem se <b>cítil/a</b> ? 2, Na co přesně jsem <b>myslel/a</b> ? 3, Jaké byly <b>tělesné pocity</b> ? 4, Jak jsem se <b>zchoval/a</b> ?	DŮSLEDKY 1, Jak jsem se cítil/a, co jsem dělal/a, na co jsem myslel/a poté? 2, Jak reagovalo okolí?

# ANALÝZA PROBLÉMU

Vznik problému (predisponující a precipitující faktory): \_\_\_\_\_

---

---

---

Problémové situace (spouštěče): \_\_\_\_\_

---

---

Emoce: \_\_\_\_\_

Myšlenky: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Tělesné reakce: \_\_\_\_\_

---

Chování: \_\_\_\_\_

---

---

Důsledky: \_\_\_\_\_

---

---

## ZÁZNAM AUTOMATICKÝCH NEGATIVNÍCH MYŠLENEK

1. Situace	2. Emoce (Intenzita 0-8)	3. Automatické negativní myšlenky (Představy) (Přesvědčivost 0-100%)
<p>Kde jsem byl? S kým jsem byl? Kdy to bylo? Co jsem dělal?</p>	<p>Popište každou emoci jedním slovem. Zhodnoťte intenzitu každé emoce (1-8)</p>	<p>Co mi běželo hlavou těsně předtím než jsem se začal takto cítit? Jaké se mi v této situaci vybavují představy nebo vzpomínky? Jak jsou pro mě přesvědčivé?</p>

## SEZNAM DEPRESIVNÍCH PŘÍZNAKŮ

U každé položky seznamu zakroužkujte číslo, které odpovídá tomu, jak moc vás uvedený příznak trápil v uplynulém týdnu.

		Vůbec	Občas	Často	Skoro pořád
1.	Smutná nebo depresivní nálada	0	1	2	3
2.	Pocity viny	0	1	2	3
3.	Podrážděná nálada	0	1	2	3
4.	Snížený zájem a potěšení z obvyklých činností	0	1	2	3
5.	Nechuť stýkat se s druhými lidmi	0	1	2	3
6.	Běžné činnosti mě více vyčerpávají	0	1	2	3
7.	Připadám si zbytečná, bezcenná (zbytečný, bezcenný)	0	1	2	3
8.	Mám potíže se soustředit	0	1	2	3
9.	Obtížně se rozhoduji	0	1	2	3
10.	Myšlenky na sebevraždu	0	1	2	3
11.	Opakované myšlenky na smrt	0	1	2	3
12.	Přemýšlím, jak bych spáchal(a) sebevraždu	0	1	2	3
13.	Nízké sebevědomí	0	1	2	3
14.	Pocity beznaděje do budoucna	0	1	2	3
15.	Sebekritické myšlenky, výčitky svědomí	0	1	2	3
16.	Únavnost, nedostatek energie	0	1	2	3
17.	Výrazný úbytek na váze či ztráta chuti k jídlu	0	1	2	3
18.	Změna spánku – problémy s usínáním, předčasné probouzení, spavost přes den apod.	0	1	2	3
19.	Snížený zájem o sex	0	1	2	3

**SKÓRE**

(součet zakroužkovaných čísel)

--

## SEZNAM ÚZKOSTNÝCH PŘÍZNAKŮ

U každé položky zakroužkujte číslo, které nejvíce odpovídá tomu, nakolik jste tento příznak pociťovali během minulého týdne.

		Vůbec	Občas	Často	Skoro pořád
1.	Pocit nervozity	0	1	2	3
2.	Časté starosti	0	1	2	3
3.	Třes, záškuby, vnitřní neklid	0	1	2	3
4.	Napětí ve svalech, bolesti ve svalech	0	1	2	3
5.	Neklid a nepokoj	0	1	2	3
6.	Zvýšená únavnost	0	1	2	3
7.	Potíže s dechem, nedostatek vzduchu	0	1	2	3
8.	Zrychlený tep	0	1	2	3
9.	Pocení, které není vyvolané horkem	0	1	2	3
10.	Sucho v ústech	0	1	2	3
11.	Točení hlavy, závratě	0	1	2	3
12.	Nevolnost, průjem, zažívací potíže	0	1	2	3
13.	Časté močení	0	1	2	3
14.	Návaly horka a zimy	0	1	2	3
15.	„Knedlík v krku“, potíže s polykáním	0	1	2	3
16.	Pocit napětí, nervozity, očekávání	0	1	2	3
17.	Lekavost	0	1	2	3
18.	Potíže se soustředěním	0	1	2	3
19.	Potíže s usínáním nebo přerušovaný spánek	0	1	2	3
20.	Podrážděnost	0	1	2	3
21.	Vyhýbání se místům, kdy bych mohl(a) cítit úzkost	0	1	2	3
22.	Časté myšlenky na ohrožení, na nebezpečí	0	1	2	3
23.	Pocit, že něco nezvládnou	0	1	2	3
24.	Myšlenky, že se stane něco strašného	0	1	2	3

**SKÓRE**

(součet zakroužkovaných čísel)

--

## DENNÍ ZÁZNAM ČINNOSTÍ

Do každého okénka запиšte: 1) Činnost; 2) Intenzitu emoce (0-8) Emoce, kterou hodnotím: \_\_\_\_\_

Škála: 0 – žádná; 2 – mírná; 4 – střední; 6 – silná; 8 - maximální

Datum

Čas	Činnost/Emoce (0-8)
6:00 - 7:00	
7:00 – 8:00	
8:00 – 9:00	
9:00 – 10:00	
10:00 - 11:00	
11:00 - 12:00	
12:00 - 13:00	
13:00 - 14:00	
14:00 - 15:00	
15:00 - 16:00	
16:00 - 17:00	
17:00 - 18:00	
18:00 - 19:00	
19:00 - 20:00	
20:00 - 21:00	
21:00 - 22:00	

