



Arviot ja huomiot

päivä

	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
Ma																										
Ti																										
Ke																										
To																										
Pe																										
La																										
Su																										

**A) Tekemisen seuraaminen (mitä teen ja milloin?):**

(väritetty alue) = aktiivista rentoutumista



X

(rasti) = nukahtaminen/ herääminen (yhtenäinen viiva) = vuoteessa (hereillä tai unessa)

(aaltoviiva) = työtä (pakollisia kotitöitä tai palkkatyötä)

R = rentoutusharjoitus

L = liikuntaa

H = huolihetki/ päivän paketointi

Z = muu seurattava asia (\_\_\_\_\_)

**B) Tekemisten seurausten arviointi (mitä tekemisistäni seuraa?):**

Voit seurata yhtä tai useampaa asiaa. Käytä silloin kirjainta luvun edessä ilmaisemaan mitä seurattavista asioista milloinkin arviot. Pyri täyttämään lomaketta mahdollisimman "reaaliaikaisesti", eli heti seurattavan tilanteen jälkeen jottei tunnetila unohdu.

V = vireystila (0-10, esim. V5)		M = mieliala (-10 - +10, esim M-2)		A = ahdistus (0-10, esim. A4)	
10	Niin pirteä kuin voi olla, ei merkkiäkään väsymyksestä	10	Käyn niin ylikierroksilla etten hallitse itseäni	10	Olen täysin ahdistuksen lamaannuttama
9		8	Joudun ponnistelemaan jarruttaakseni vauhtia	9	
8	Ei väsymyksen tunnetta, virkeä	6	Käyn ylikierroksilla mutta hallitsen helposti itseni	8	Joudun ponnistelemaan pystyäkseen toimimaan
7		4	Olen iloinen, mutta en käy ylikierroksilla	7	
6	Tunnen väsymystä mutta se ei haittaa tekemisiäni	2	Olen hyväntuulinen	6	Olen ahdistunut suuren osan aikaa mutta se ei haittaa toimintaa
5		0	Oloni on neutraali	5	
4	Ponnistelematta hereillä, väsymys haittaa tekemisiä	2	Oloni on hiljainen/mietteläs	4	Tunnen hetkittäin lievää ahdistusta/levottomuutta
3		4	Olen alakuloinen mutta en masentunut	3	
2	Joudun ponnistelemaan pysyäkseen hereillä	6	Olen masentunut mutta suoriudun vielä normaalisti	2	Olen rauhallinen mutta en täysin rento tai tyyni
1		8	Joudun ponnistelemaan pitääkseni itseni liikkeellä	1	
0	En pysty estämään unen tuloa, vaipurmassa uneen	10	Olen täysin masennuksen lamaannuttama	0	Olen täysin tyyni ja vapaa kaikesta ahdistuksesta