Monitorizarea stării zilnice

Notați în / marcați fiecare coloană, la sfârșitul zilei utilizând un număr de la 0 la 10, unde:

0…….1…..….2…….3……4……..5..……..…6……7……8……..……9……10
DELOC UN PIC MEDIU PUTERNIC EXTREM

Data	Anxietate (media pe zi)	Depress (media pe zi)	Îngrijorare (media pe zi)