

MIELIALAPÄIVÄKIRJA

	ma	ti	ke	to	pe	la	su	ma	ti	ke	to	pe	la	su
+++														
++														
+														
Normaali														
-														
--														

Mielialapäiväkirja on tarkoitettu mielialan päivittäiseen seurantaan. Sen käyttö auttaa tunnistamaan mielialan normaalin vaihtelun ja siitä poikkeavan kehityksen. Merkitse kunkin päivän kohdalle mieliala rastittamalla sopivaan kohtaan.

Normaali mieliala ei ole masentunut eikä kohonnut

+ tai - mielialan muutos on havaittavissa, mutta toimintakyky on normaali

++ tai -- mielialan muutos häiritsee jonkin verran toimintaa, mutta työskentely on mahdollista

+++ tai --- mielialan muutoksen takia työskentely ei ole mahdollista