

טבלת ניטור עצמי — חרדה ומצב רוח

טופס ריק להדפסה ולמילוי בכתב יד.

| תאריך | חרדה (10-0) | מצב רוח (10-0) | הערה קצרה |
|-------|-------------|----------------|-----------|
|       |             |                |           |
|       |             |                |           |
|       |             |                |           |
|       |             |                |           |
|       |             |                |           |
|       |             |                |           |
|       |             |                |           |
|       |             |                |           |
|       |             |                |           |
|       |             |                |           |
|       |             |                |           |
|       |             |                |           |
|       |             |                |           |
|       |             |                |           |
|       |             |                |           |
|       |             |                |           |