

Il mio diario dell'umore



Gentile paziente

Con il diario dell'umore valuti lei il suo umore e stato di salute fisica per ogni ora della giornata, dal risveglio al momento di coricarsi. Metta il corrispondente segno + e - (secondo la legenda) nelle «caselle dell'umore» dei fogli settimanali e annoti a destra le sue più importanti attività in questo periodo. Per particolari avvenimenti può trovare posto nella parte inferiore del diario. Prenda nota ad esempio delle attività che ha concluso con successo. Può aggiungere comunque anche le difficoltà e gli eventi stressanti.

Con il diario dell'umore lei e il suo medico/psicoterapeuta potete seguire e discutere con esattezza i progressi fatti durante la cura. Il diario la aiuta anche a pianificare le sue attività e la giornata.

Chieda pure senza imbarazzo a una persona di fiducia di aiutarla qualora dovesse riuscirle difficile all'inizio il rapporto con il diario dell'umore. L'esercizio è un buon maestro.

**Le auguriamo tanto successo
sulla via della guarigione!**

Lista delle attività: suggerimenti

- far da mangiare
- cantare
- andare in bicicletta
- aiutare qualcuno
- fare i conti
- fare una passeggiata
- risolvere un puzzle/
cruciverba
- giocare con un animale
domestico
- passare l'aspirapolvere
- andare a mangiare bene
- praticare uno sport
- riparare qualcosa
(ad es. la bicicletta)
- lavorare in giardino
- andare dal parrucchiere
- telefonare ad amici
- andare a comprare
il giornale
- sistemare i documenti
- curare i contatti
- guardare/ascoltare il
mio programma preferito
- andare in città
- giocare con i bambini
- fare acquisti in un negozietto
- andare in chiesa
- osservare la gente
- lavorare a maglia o cucire
- visitare un museo/
una mostra
- farsi un bagno/una doccia
- riordinare la stanza
- cambiare qualcosa
nell'appartamento
- fare giochi con qualcuno
- appendere o spostare quadri
- andare a una manifestazione
sportiva
- leggere il giornale
- fare ricerche in Internet
- svuotare/sistemare
la lavastoviglie/lavatrice
- controllare le e-mail
- riordinare il posto di lavoro
- archiviare gli estratti conto
- assumere in chiesa o
nell'associazione un
compito onorifico
- provare una nuova ricetta
- sistemare qualcosa per
telefono
- andare dal medico
- vestirsi bene
- andare in bus/tram
- fotografare
- ordinare la posta
- andare a bere un caffè
- fare acquisti al supermercato

Registri anche:

- stare a letto, sul divano e sim.
- fare colazione, pranzare, cenare

Il mio diario dell'umore



	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Data							
Svegliato/a alle							
Alzato/a alle							
Il mio umore	<input type="checkbox"/> «Casella dell'umore» – compilare come segue: ++ ottimo + buono +/- medio - cattivo - - pessimo						
6 – 7 ore							
7 – 8 ore							
8 – 9 ore							
9 – 10 ore							
10 – 11 ore							
11 – 12 ore							
12 – 13 ore							
13 – 14 ore							
14 – 15 ore							
15 – 16 ore							
16 – 17 ore							
17 – 18 ore							
18 – 19 ore							
19 – 20 ore							
20 – 21 ore							
21 – 22 ore							
22 – 23 ore							
23 – 24 ore							
A letto alle							
Note / Particolarità							