

**OCEŃ, NA ILE ODCZUWASZ KAŻDY
OBJAW PRZEBODŹCOWANIA W SKALI 1-5**

rozdrażnienie, zniecierpliwienie,
podirytowanie, złość

1 / 2 / 3 / 4 / 5

zmęczenie

1 / 2 / 3 / 4 / 5

zły nastrój

1 / 2 / 3 / 4 / 5

problemy ze snem

1 / 2 / 3 / 4 / 5

stres

1 / 2 / 3 / 4 / 5

problemy z koncentracją i skupieniem

1 / 2 / 3 / 4 / 5

potrzeba zatkania uszu lub zamknięcia oczu

1 / 2 / 3 / 4 / 5

nadpobudliwość

1 / 2 / 3 / 4 / 5