MOODFLOW

Tenere un diario dell’umore tra le sedute

Da compilare insieme. Poi lo tenga in un posto ben visibile.

Concordato con _____ Data di inizio _____ Lo guardiamo insieme il _____

1. Cosa vogliamo capire

_____

_____

2. Quando faccio il check-in

Orario: _____ Promemoria impostato: sì / no

3. Cosa registro

- ☐ Umore, da 1 a 5
- ☐ Un sintomo: _____
- ☐ Altro: _____
- ☐ Sonno
- ☐ Qualche parola sulla giornata

4. Cosa porto

In Moodflow: Impostazioni › Privacy e dati › Esporta come PDF › Riepilogo clinico. Scelga il periodo dalla nostra ultima seduta. Le note del diario restano escluse, a meno che non decida di aggiungerle. Può anche mostrarmi l’app o portare un diario di carta.

Buono a sapersi

- Saltare qualche giorno va bene. Lasci vuoti quei giorni invece di compilarli a memoria.
- Nessuno legge le sue note tra le sedute, nemmeno io. È lei a scegliere cosa mostrare.
- La sua valutazione da 1 a 5 segue una scala personale, non è il punteggio di un test.
- Se registrare l’umore diventa un peso, la fa stare peggio o si ritrova a ricontrollare di continuo, faccia una pausa e me lo dica.

Se si trova in crisi

Non lo scriva nell’app: nessuno legge ciò che scrive lì. Chiami il numero di emergenza della sua zona o una linea di ascolto.

Linea di ascolto: _____

Configurare Moodflow (gratis)

1. Scarichi Moodflow dall’App Store o da Google Play.
2. Impostazioni › Il tuo check-in › Promemoria: aggiunga un promemoria all’orario indicato sopra.
3. Impostazioni › Il tuo check-in › Elementi monitorati: disattivi ciò che non le serve.