

Encerclez vos signes vitaux psychologiques :

Incapacité à se concentrer	Sommeil agité, cauchemars	Sens de l'humour	Sentiment d'être surchargé - Procrastination	Être posé-Calme
Maladies physiques	Actif socialement	Doute de soi	Anxiété – Tristesse envahissante	Oublis - Pensées intrusives
Consommation régulière mais contrôlée	Contacts sociaux réduits	Douleurs physiques	Manque d'énergie	Vivacité d'esprit
Irritabilité - Sarcasme déplacé	Bon niveau d'énergie	Tensions et maux de tête	Anxiété constante – Dépression - Idées suicidaires	Excès de colère - Agressivité
Sommeil réparateur	Indécision – Manque de concentration	Consommation occasionnelle et festive	Sommeil perturbé	Sentiment d'être débordé - Piètre performance
Léthargie	Epuisement	Actif physiquement	Doute des autres	Confiance en soi, en les autres
Interruption des contacts avec ses proches	Colère - Cynisme	Anxiété - Tristesse occasionnelle	Abus ou dépendance	
Se sentir bien	Méfiant	Inactif physiquement	Contacts sociaux évités	Consommation difficile à contrôler
Fatigue	Trop ou manque de sommeil	Rendement soutenu	Incapacité à faire ses tâches	Activités physiques réduites