

# Mood Log

www.ourfamilydoctors.net

Name: \_\_\_\_\_

Month: \_\_\_\_\_

Year: \_\_\_\_\_

Emotional State	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Happy																															
Sad																															
Depressed																															
<b>Stress Level</b>	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	
Low																															
Medium																															
High																															
<b>Irritability Level</b>	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	
Low																															
Medium																															
High																															
<b>Anxiety Level</b>	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	
Low																															
Medium																															
High																															
<b>Anger Level</b>	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	
Low																															
Medium																															
High																															
<b>Energy Level</b>	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	//	
Low																															
Medium																															
High																															

Physician Instruction:

**Return for follow-up office visit in:**                      **1 week**                      **2 weeks**                      **1 month**                      **3 months**

Medication: \_\_\_\_\_ Dose: \_\_\_\_\_ Frequency: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**PLEASE BRING THIS LOG WITH YOU TO YOUR NEXT FOLLOW-UP OFFICE VISIT**