

# Slovník škály duševných stavov:

From *The Art of Empathy* by Karla McLaren (Sounds True, 2013). Used with permission.

## *Hnev, apatia, a nenávisť*

### *Jemný Hnev a apatia*

Otrávenosť ~ Apatickosť ~ Nuda ~ Určitosť ~ Chlad ~ Podráždenosť ~ Kritika ~ Samota ~  
Nespokojnosť ~ Frustrácia ~ Netrpezlivosť ~ Ľahostajnosť ~ Otrávenosť

### *Stredný Hnev*

Urazenosť ~ Zvlášť závažné prípady ~ Hnev ~ Nepriateľstvo ~ Arogancia ~ Podráždenosť ~ Hnev  
Rozhorčenosť ~ Zapálenie ~ Šialenosť ~ Urazenosť ~ Rozčúlenosť ~ Podráždenosť ~ Sarkazmus

### *Intenzívny hnev a nenávisť*

Agresia ~ Šok ~ Horkosť ~ Hrdosť ~ Znechutenie ~ Zúrivosť ~ Nenávisť ~ Nepriateľstvo ~  
Rozčúlenosť ~ Hrôza ~ Pobúrenosť ~ Výkrik ~ Nepričetnosť ~ Rozrušenosť ~ Zlomyselnosť ~  
Pomsta ~ Zlo ~ pomstyčtivosť ~ Násilie

## *Hanba a Vina*

### *Jemná Hanba a vina*

Rozpaky ~ Trápnosť ~ Hnev ~ Váhavosť ~ Skromnosť ~ Zdržanlivosť ~ Rozpačitosť ~ Nemota ~  
Uzavretosť

### *Stredná Hanba a Vina*

Hanba ~ Mrzutosť ~ Zavinenie ~ Rozpačitosť ~ Vina ~ Pokora ~ Zastrášenie ~ Kajanie sa ~ Ľútosť  
~ Vyčítanie

### *Intenzívna Hanba a Vina*

Bagatelizovanie ~ Degradácia ~ Zhadzovanie ~ Zneúctenosť Vina ~ Vina postihnutých ~ Poníženie  
~ Dotyk ~ Vylúčenie ~ Sebaodsudzovanie ~ Sebadeštrukcia ~ Zahanbenie ~ Stigmatizácia

## *Strach, úzkosť a panika*

### *Jemný strach a úzkosť*

Bdelosť ~ Chápanie ~ Opatrnosť ~ Znepokojenie ~ Zmätenosť ~ Zvedavosť ~ Dezorientácia  
~ Pochybnosť ~ Podráždenosť ~ Neposednosť ~ Váhanie ~ Nerozhodnosť ~ Neistota ~ Inštinkt ~  
Intuícia ~ Ľstivosť ~ Zamyslenosť ~ Plachosť ~ Nepokoj

### *Stredný Strach a úzkosť*

Strach ~ Vyľakanosť ~ Snaha ~ Averzia ~ Nedôverčivosť ~ Nervozita ~ Rozrušenosť ~ Rachot ~  
Kolísanie ~ Podozrievavosť ~ Nestálosť ~ Opatrnosť ~ Znepokojenie

### *Intenzívny Strach a panika*

Pocit' mizernosti ~ Zdesenosť ~ Panika ~ Paralyzovanie ~ Strnulosť ~ Šok ~ Terorizovanie

## *Žiarlivosť a Závist'*

### *Jemná Žiarlivosť a závist'*

Nevera ~ Nedôverčivosť ~ Neistota ~ Ochrana ~ Podozrenie ~ Zraniteľnosť

### *Stredná ~ Žiarlivosť*

Žiadostivosť ~ Nároky ~ Priania ~ Závist' ~ Ohrozenie

# Slovník škály duševných stavov:

From *The Art of Empathy* by Karla McLaren (Sounds True, 2013). Used with permission.

## *Intenzívna Žiarlivosť a závisť*

Hrabivosť ~ Nenásytosť ~ Uchopenie ~ Chamtivosť ~ Závisť ~ Trvalá žiarlivosť ~ Pochmúrnosť

## *Šťastie, spokojnosť a Radosť*

### *Jemné Šťastie, spokojnosť*

Pobavenie ~ Pokoj ~ Povzbudenie ~ Priateľstvo ~ Nádej ~ Inšpirácia ~ Žoviálnosť ~ Otvorenie ~ Pokoj ~ Úsmev

### *Stredné Šťastie a spokojnosť*

Radosť ~ Spokojnosť ~ Potešenie ~ Nadšenosť ~ Splnenie ~ Škodoradosť ~ Potešenie ~ Šťastie ~ Zdravie ~ Sebaúcta ~ Radosť ~ Temperament ~ Optimizmus ~ Hravosť ~ Potešenie ~ Prúd ~ Mladosť ~ Spokojnosť

### *Intenzívne šťastie, spokojnosť a Joy*

Naplnenosť ~ Blaženosť ~ Extáza ~ Egocentrickosť ~ Povznesenosť ~ Fascinácia ~ Euforizmus ~ Nadšenie ~ Zvrátenosť ~ Jas ~ Šialenosť ~ Sebaistota ~ Radosť ~ Žiarlivosť ~ Nadšenie ~ Rast ~ Nadšenie

## *Smútok, smútok, a depresie*

### *Jemný Smútok*

Rozjímavosť ~ Sklamanie ~ Odpojenie ~ Rozptyľovanie ~ Uzemnenie ~ Apatia ~ Pokoj ~ Stálosť ~ Ľútostivosť ~ Zamyslenosť

### *Stredný smútok, smútok a depresia*

Skľúčenosť ~ Odradenie ~ Deprimovanosť ~ Byť na dne ~ Utláčanie ~ Vyčerpanosť ~ Opustenosť ~ Chlad ~ Smútok ~ Mať „ťažké srdce“ ~ Melanchólia ~ Trúchlivosť ~ Smútok ~ Uplakanosť

### *Intenzívny smútok, smútok a depresia*

Úzkosť ~ Smútok ~ Bezútešnosť ~ Depresia ~ Zúfalstvo ~ Zásah ~ Zlomené srdce ~ Beznádejnosť ~ Pracovitnosť

## *Depresie a samovražedné tendencie*

### *Jemná depresia a samovražedné tendencie*

Apatickosť ~ Stála podráždenosť, Hnev alebo rozzúrenosť (pozri zoznam Anger vyššie) ~ Depresia ~ Odradenie ~ Nezištnosť ~ Deprimovanosť ~ Pocit bezcennosti ~ Nezáujem ~ Bezmocnosť ~ Fádnosť ~ Impulzivnosť ~ Ľahostajnosť ~ Samostatnosť ~ Letargia ~ Apatia ~ Melanchólia ~ Pesimizmus ~ Neúčelnosť ~ Stiahnutie sa

### *Depresia a samovražedné tendencie*

Zbavenie ~ Nervozita ~ Opustenosť ~ Zúfalstvo ~ Vyčerpanosť ~ Prázdno ~ Fatalizmus ~ Beznádejnosť ~ Pochmúrnosť ~ Zlomenosť ~ Porazený ~ Bez potešenia ~ Mrzutosť

### *Intenzívne samovražedné naliehanie*

Zúfalstvo ~ Úzkosť ~ Pochmúrnosť ~ Smrť vyhl'adávací ~ Spustošenosť ~ Odsúdenie ~ Vyhorenie Nihilistickosť ~ Ochromenie ~ Bezohľadnosť ~ Seba-deštruktívnosť ~ Samovražednosť ~ Trápenie ~ Mučenie