SUBJECTIVE UNITS OF DISTRESS SCALE (SUDS)
ШКАЛА СУБ'ЄКТИВНОГО ДИСТРЕСУ

Рівень SUDS	Опис рівня
100 — Екстремальний дистрес	Вибухаєте або повністю перевантажені! Максимум, який тільки можна уявити. Не здатні думати — лише реагуєте.
90-ті — Високий до екстремального дистрес	Готові вибухнути! Дуже важко ясно мислити. Є ризик прийняття дуже поганих рішень.
80-ті — Високий дистрес	Високий рівень страху, тривоги, смутку, гніву, збудження та/або тілесної напруги. Ці відчуття неможливо довго витримувати. Фізичний дискомфорт значний. Важко зосередитися на чомусь.
70-ті — Помірно високий дистрес	Відчуття збудження та напруги. Починає з'являтися відчуття перевантаження. Важко зосередитися.
60-ті — Помірний дистрес	Більшість людей описали б це як «поганий день», але все ще можливо виконувати необхідні справи.
50-ті — Легкий до помірного дистрес	Неприємний, настирливий негативний настрій (наприклад, фрустрація, пригніченість або занепокоєння), але недостатній для значних тілесних симптомів.
40-ті — Легкий дистрес	Легке відчуття напруги, незначне занепокоєння, смуток або роздратування.Неприємно, але легко переноситься.
30-ті — «Нормальний» стан	Настороженість (але без дистресу). Рівень напруги і стресу, необхідний для підтримання уваги.
20-ті — Спокій / умиротворення	Тепле, м'яке, задоволене відчуття. Як під час відпочинку на пляжі, вдома біля теплого вогню в холодний зимовий день або під час спокійної прогулянки в лісі.
10-ті — Дуже розслаблений стан	Прокинуті, але дуже-дуже розслаблені; майже дрімаєте. Думки блукають, з'являється сонливість.
0 — Повна релаксація	Відсутність будь-якого дистресу. Повільне, глибоке дихання. Сон.