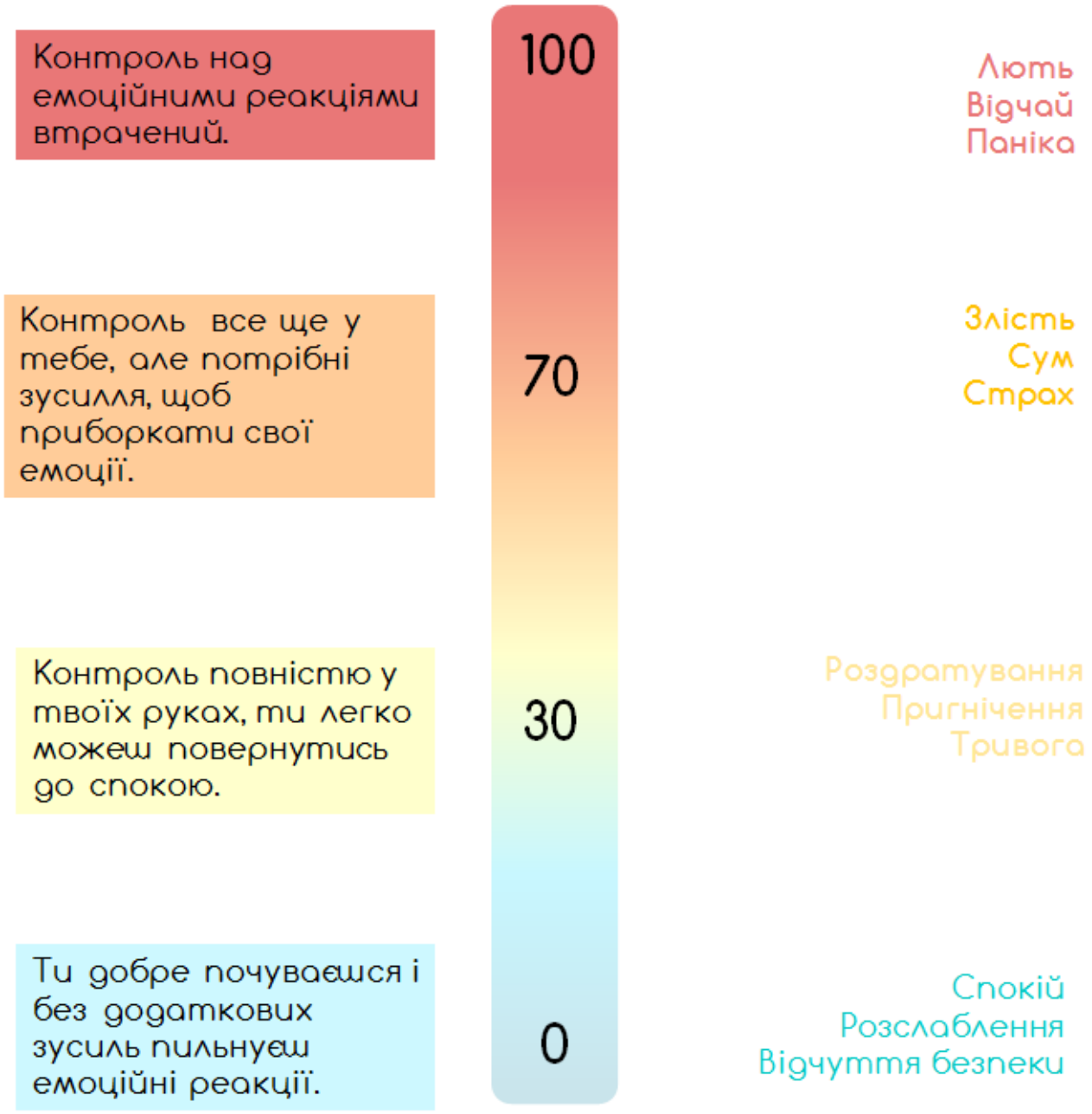
Контроль над емоційними реакціями втрачений.
100
Лють
Відчай
Паніка
Контроль все ще у тебе, але потрібні зусилля, щоб приборкати свої емоції.
70
Злість
Сум
Страх
Контроль повністю у твоїх руках, ти легко можеш повернутись до спокою.
30
Роздратування
Пригнічення
Тривога
Ти добре почуваєшся і без додаткових зусиль пильнуєш емоційні реакції.
0
Спокій
Розслаблення
Відчуття безпеки