

Dziennik nastroju

Imię i nazwisko: _____ Rok: _____

Dzień i miesiąc																		Instrukcja	11.9.	
Wysoka energia	20-27																		<p>Pod koniec każdego tygodnia oceń swój nastrój używając skal umieszczonych na odwrotnej stronie.</p> <p>Wpisz miesiąc i dzień oceny w górnym wierszu, następnie zaznacz swój wynik w wierszu, który mu odpowiada.</p> <p>W wierszu "Leki" wpisz zmiany w leczeniu farmakologicznym: włączenie lub zakończenie podawania leku oraz zmiany w dawkowaniu.</p> <p>W wierszu "Zdarzenia" wpisz znaczące wydarzenia z tego tygodnia, stresory oraz początek lub koniec jakiegoś oddziaływania terapeutycznego (dieta, psychoterapia, ćwiczenia).</p> <p>W przykładzie obok pacjent w kolumnie z dnia 11 września zaznaczył, że jego objawy wysokiej energii wynosiły 9 pkt. a niskiej 19. W tym tygodniu także rozpoczął psychoterapię i przyjmowanie litu.</p>	<p>Włączenie litu, 500 mg</p>
	15-19																			
	10-14																			
	5-9																			
	0-4																			
Niska energia	0-4																		<p>W przykładzie obok pacjent w kolumnie z dnia 11 września zaznaczył, że jego objawy wysokiej energii wynosiły 9 pkt. a niskiej 19. W tym tygodniu także rozpoczął psychoterapię i przyjmowanie litu.</p>	<p>Rozpoczęcie psychoterapii CBT</p>
	5-9																			
	10-14																			
	15-19																			
	20-27																			
Zdarzenia																				



Objawy niskiej energii Jak często w ciągu <i>ostatniego tygodnia</i> niepokoiło Cię którekolwiek z poniższych...	Wcale	Przez kilka dni	Przez więcej niż połowę dni	Przez (niemal) wszystkie dni	Objawy wysokiej energii Jak często w ciągu <i>ostatniego tygodnia</i> niepokoiło Cię którekolwiek z poniższych...	Wcale	Przez kilka dni	Przez więcej niż połowę dni	Przez (niemal) wszystkie dni
Małe zainteresowanie lub przyjemność z robienia rzeczy	0	1	2	3	Nadzwyczaj dobre samopoczucie lub odczuwanie wielu emocji, które szybko się zmieniają	0	1	2	3
Poczucie przygnębienia, depresji lub beznadziejności	0	1	2	3	Podniecenie, pobudzenie, niepokój ruchowy lub uczucie naładowania energią	0	1	2	3
Problemy z zasypianiem, utrzymaniem snu lub zbyt długim snem	0	1	2	3	Drażliwość, zniecierpliwienie, kłótniowość	0	1	2	3
Uczucie zmęczenia lub brak energii	0	1	2	3	Poczucie większej pewności siebie lub swojej ważności; bycie osobą rozkazującą, nachalną lub upartą	0	1	2	3
Brak apetytu lub przejadanie się	0	1	2	3	Sen krótszy niż zwykle, ale z wysoką aktywnością lub zmiany od nadmiernej senności do braku snu	0	1	2	3
Niska samoocena – poczucie porażki albo zawodu odnośnie siebie lub swojej rodziny	0	1	2	3	Większa rozmowność, przerywanie innym, silna potrzeba mówienia lub nadmiernie szybka mowa	0	1	2	3
Problemy z koncentracją na takich rzeczach, jak czytanie lub oglądanie telewizji	0	1	2	3	Łatwe rozpraszenie się, gonitwa myśli albo myśli przeskakujące z jednej na drugą	0	1	2	3
Poruszanie się lub mówienie tak wolno, że inne osoby to zauważają lub odwrotnie – bycie w ruchu i poruszanie się więcej niż zwykle	0	1	2	3	Zwiększona aktywność, również społeczna i seksualna; tworzenie większej niż zwykle ilości planów; częste zmiany aktywności; potrzeba aktywności, ale bez celu	0	1	2	3
Myśl o tymi, że lepiej byłoby, gdybyś umarł/umarła lub zrobił/zrobiła sobie jakąś krzywdę	0	1	2	3	Zwiększona impulsywność albo robienie rzeczy, które inne osoby mogłyby uznać za niebezpieczne: rozrzutność, przelotne kontakty seksualne, nagłe podróże, przekraczanie prędkości, nagłe rozpoczynanie lub kończenie pracy i związków, niszczenie rzeczy, przemoc, przejadanie się, uzależnienia	0	1	2	3