

Kwestionariusz hipomanii (HCL-32)

Imię i nazwisko: _____

Data: _____

W różnych okresach życia każdy doświadcza zmian lub wahań w poziomie swojej energii, aktywności i nastroju („wzloty i upadki” lub „górkę i dołki”). Celem tego kwestionariusza jest ocena okresów podwyższonego nastroju, „górek”.

1. Jak czujesz się dzisiaj w porównaniu ze swoim zwykłym samopoczuciem?

- | | | | | | | |
|----------------------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------------------|-------------------------|-----------------------|----------------------------|
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Znacznie gorzej niż zwykle | Gorzej niż zwykle | Nieco gorzej niż zwykle | Ani lepiej, ani gorzej niż zwykle | Nieco lepiej niż zwykle | Lepiej niż zwykle | Znacznie lepiej niż zwykle |

2. Jak zazwyczaj czujesz się w porównaniu z innymi ludźmi? W porównaniu z innymi mój poziom aktywności, energii i nastroju...

- | | | | |
|---------------------------------------|-------------------------|-------------------------|---|
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| ...jest zazwyczaj podobny i stabilny. | ...jest na ogół wyższy. | ...jest na ogół niższy. | ...stałe przechodzi okresy wzlotów i upadków. |

3. Jak wyglądał ostatni epizod „górkę”?

Przypomnij sobie ostatni taki okres. W każdym punkcie zaznacz opcję, która najlepiej określa Twoje samopoczucie w tamtym czasie.

W takim stanie:

	Tak	Nie
1. Potrzebuję mniej snu.	☐	☐
2. Czuję, że mam więcej energii i aktywności.	☐	☐
3. Mam więcej pewności siebie.	☐	☐
4. Praca sprawia mi większą satysfakcję.	☐	☐
5. Mam więcej kontaktów społecznych (więcej dzwonię, więcej wychodzę).	☐	☐
6. Chcę podróżować lub więcej podróżuję.	☐	☐
7. Szybciej jeżdżę samochodem i podejmuję większe ryzyko, gdy prowadzę.	☐	☐
8. Wydaję więcej lub zbyt wiele pieniędzy.	☐	☐
9. Podejmuję więcej ryzyka w codziennym życiu (w pracy zawodowej lub innych zajęciach).	☐	☐
10. Mam więcej aktywności fizycznej (sport i podobne).	☐	☐

	Tak	Nie
11. Planuję więcej zadań lub projektów.	☐	☐
12. Mam więcej pomysłów i więcej tworzę.	☐	☐
13. Mam w sobie mniej nieśmiałości i zahamowań.	☐	☐
14. Noszę bardziej kolorowe i bardziej ekstrawaganckie ubrania lub makijaż.	☐	☐
15. Chcę poznawać lub faktycznie poznaję więcej ludzi.	☐	☐
16. Bardziej interesuje mnie seks.	☐	☐
17. Więcej flirtuję lub mam więcej aktywności seksualnej.	☐	☐
18. Mówię więcej.	☐	☐
19. Myślę szybciej.	☐	☐
20. Opowiadam więcej dowcipów w trakcie rozmowy.	☐	☐
21. Łatwiej się rozpraszam.	☐	☐
22. Angażuję się w więcej nowych rzeczy.	☐	☐
23. Moje myśli przeskakują z tematu na temat.	☐	☐
24. Robię rzeczy szybciej lub łatwiej mi przychodzą.	☐	☐
25. Mam mniej cierpliwości lub łatwiej się denerwuję.	☐	☐
26. Potrafię męczyć lub irytować innych.	☐	☐
27. Częściej wchodzę w kłótnie.	☐	☐
28. Mój nastrój jest lepszy, bardziej optymistyczny.	☐	☐
29. Piję więcej kawy.	☐	☐
30. Palę więcej papierosów.	☐	☐
31. Piję więcej alkoholu.	☐	☐
32. Przyjmuję więcej leków (uspokajających, przeciwlękowych, pobudzających...).	☐	☐

Jeżeli nigdy nie zdarzyły Ci się takie „górkę”, nie wypełniaj dalszej części.

4. Jaki wpływ miały te „górkę” na różne aspekty Twojego życia?

	Pozytywny i negatywny	Pozytywny	Negatywny	Bez wpływu
Życie rodzinne	☐	☐	☐	☐
Funkcjonowanie społeczne	☐	☐	☐	☐
Praca	☐	☐	☐	☐
Odpoczynek	☐	☐	☐	☐

5. W jaki sposób Twoi bliscy reagowali na te „górkę”?

☐
Pozytywnie
(zachęcająco lub
wspierająco)

☐
Neutralnie

☐
Negatywnie (z
zaniepokojeniem,
irytacją, krytyką)

☐
Pozytywnie i
negatywnie

☐
Bez reakcji

6. Jak długo zazwyczaj trwają Twoje „górkę”?

☐
1 dzień

☐
2-3 dni

☐
4-7 dni

☐
Dłużej niż 1
tydzień

☐
Dłużej niż 1
miesiąc

☐
Trudno ocenić

7. Czy taka „górkę” zdarzyła Ci się w ciągu ostatnich 12 miesięcy?

☐
Tak

☐
Nie

8. Jeśli tak, oszacuj, ile dni zajęły Ci „górkę” w ciągu ostatnich dwunastu miesięcy.

Łączna liczba dni: _____

Czternaście lub więcej odpowiedzi „Tak” w pytaniu 3 wskazuje na wysokie prawdopodobieństwo epizodów hipomanii.

Angst J., Adolfsson R., Benazzi F. i wsp., „The HCL-32: Towards a Self-Assessment Tool for Hypomanic Symptoms in Outpatients”, Journal of Affective Disorders 2005; 88(2): 217-233.