

Dziennik wysokiego i niskiego nastroju oraz lęku

Imię i nazwisko: _____

Data																	
Leki																	
Wysoki nastrój	20-27																
	15-19																
	10-14																
	5-9																
	0-4																
Lęk i napięcie	15-21																
	10-14																
	5-9																
	0-4																
Niski nastrój	0-4																
	5-9																
	10-14																
	15-19																
	20-27																
Zdarzenia																	

Instrukcja: Oceń swój nastrój i poziom lęku używając skal umieszczonych na odwrotnej stronie. Wpisz datę oceny w górnym wierszu, a następnie zaznacz swoje wyniki w wierszach, które im odpowiadają. W wierszu „Leki” wpisz zmiany w leczeniu farmakologicznym: włączenie lub zakończenie podawania leku oraz zmiany w dawkowaniu. W wierszu „Zdarzenia” wpisz znaczące wydarzenia z tego tygodnia, stresory oraz początek lub koniec jakiegos oddziaływania terapeutycznego (dieta, psychoterapia, ćwiczenia).



Objawy wysokiego nastroju

Jak często w ciągu ostatniego tygodnia niepokoiło Cię którekolwiek z poniższych?

	Wcale	Przez kilka dni	Przez więcej niż połowę dni	Niemal codziennie
Nadzwyczaj dobre samopoczucie lub odczuwanie wielu emocji, które szybko się zmieniają	0	1	2	3
Podekscytowanie, pobudzenie, niepokój ruchowy lub uczucie naładowania energią	0	1	2	3
Drażliwość, zniecierpliwienie, kłótniowość	0	1	2	3
Poczucie większej pewności siebie lub swojej ważności; bycie osobą rozkazującą, nachalną lub upartą	0	1	2	3
Sen krótszy niż zwykle, ale z wysoką aktywnością lub zmiany od nadmiernej senności do braku snu	0	1	2	3
Większa rozmowność, przerywanie innym, silna potrzeba mówienia lub nadmiernie szybka mowa	0	1	2	3
Łatwe rozpraszenie się, gonitwa myśli albo myśli przeskakujące z jednej na drugą	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
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 zwyczajów, niszczenie rzeczy, przemoc, przejadanie się, używki	0	1	2	3

Objawy lęku i napięcia

Jak często w ciągu ostatniego tygodnia niepokoiło Cię którekolwiek z poniższych?

	Wcale	Przez kilka dni	Przez więcej niż połowę dni	Niemal codziennie
Uczucie podenerwowania, niepokoju lub napięcia.	0	1	2	3
Niezdolność powstrzymania lub zapanowania nad zamartwianiem się.	0	1	2	3
Zbyt duże zamartwianie się różnymi kwestiami.	0	1	2	3
Trudności w odprężeniu się.	0	1	2	3
Niepokój utrudniający siedzenie w jednym miejscu.	0	1	2	3
Łatwe wpadanie w gniew lub irytację.	0	1	2	3
Obawa, że może zdarzyć się coś strasznego.	0	1	2	3

Objawy niskiego nastroju

Jak często w ciągu ostatniego tygodnia niepokoiło Cię którekolwiek z poniższych?

	Wcale	Przez kilka dni	Przez więcej niż połowę dni	Niemal codziennie
Małe zainteresowanie lub przyjemność z robienia rzeczy	0	1	2	3
Poczucie przygnębienia, depresji lub beznadziei	0	1	2	3
Problemy z zasypianiem, utrzymaniem snu lub zbyt długim snem	0	1	2	3
Uczucie zmęczenia lub brak energii	0	1	2	3
Brak apetytu lub przejadanie się	0	1	2	3
Niska samoocena lub poczucie porażki albo zawodu wobec siebie lub swojej rodziny	0	1	2	3
Problemy z koncentracją na takich rzeczach jak czytanie lub oglądanie telewizji	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
Myśl o tym, że lepiej byłoby umrzeć lub zrobić sobie jakąś krzywdę	0	1	2	3

Skale nastroju i lęku oparto na kwestionariuszach PHQ-9 i GAD-7. Kroenke K., Spitzer R.L., Williams J.B.W., „The PHQ-9: Validity of a Brief Depression Severity Measure”, Journal of General Internal Medicine 2001; 16(9): 606-613. Spitzer R.L., Kroenke K., Williams J.B.W., Löwe B., „A Brief Measure for Assessing Generalized Anxiety Disorder: The GAD-7”, Archives of Internal Medicine 2006; 166(10): 1092-1097. Kwestionariusz opracowali dr R.L. Spitzer, dr J.B.W. Williams, dr K. Kroenke i współpracownicy przy wsparciu Pfizer Inc.; kopiowanie, tłumaczenie i rozpowszechnianie nie wymaga zgody.