

Щоденник піднесеного і зниженого настрою та тривоги

Ім'я та прізвище: _____

Дата																
Ліки																
Піднесений настрій	20-27															
	15-19															
	10-14															
	5-9															
	0-4															
Тривога і напруження	15-21															
	10-14															
	5-9															
	0-4															
Знижений настрій	0-4															
	5-9															
	10-14															
	15-19															
	20-27															
Події																

Інструкція: Оцінюйте свій настрій і рівень тривоги за шкалами на звороті. Впишіть дату оцінювання у верхньому рядку, а потім позначте свої результати у відповідних рядках. У рядку «Ліки» впишіть зміни в лікуванні: початок або припинення прийому препарату та зміни дози. У рядку «Події» впишіть значущі події цього тижня, стресові чинники, а також початок або завершення терапевтичного впливу (дієта, психотерапія, вправи).



Симптоми піднесеного настрою

Як часто за останній тиждень Вас турбувало будь-що з наведеного нижче?

	Зовсім не турбували	Де-кілька днів	Більш половини всіх днів	Майже щоденно
Надзвичайно добре самопочуття або багато емоцій, які швидко змінюються	0	1	2	3
Збудження, метушливість, руховий неспокій або відчуття припливу енергії	0	1	2	3
Дратівливість, нетерплячість, схильність до суперечок	0	1	2	3
Відчуття більшої впевненості в собі або власної значущості; бути командиром, нав'язливим або впертим	0	1	2	3
Сон коротший, ніж зазвичай, але з високою активністю, або переходи від надмірної сонливості до безсоння	0	1	2	3
Більша балакуність, перебивання інших, сильна потреба говорити або надто швидке мовлення	0	1	2	3
Легке відволікання, гонитва думок або думки, що перескакують з однієї на іншу	0	1	2	3
Підвищена активність, зокрема соціальна і сексуальна; більше планів, ніж зазвичай; часта зміна занять; потреба діяти, але без мети	0	1	2	3
Підвищена імпульсивність або вчинки, які інші можуть вважати небезпечними: марнотратство, випадкові статеві контакти, раптові подорожі, перевищення швидкості, раптовий початок або припинення роботи і стосунків, руйнування речей, насильство, переїдання, алкоголь чи наркотики	0	1	2	3

Симптоми тривоги та напруження

Як часто за останній тиждень Вас турбувало будь-що з наведеного нижче?

	Зовсім не турбували	Де-кілька днів	Більше половини всіх днів	Майже щоденно
Ви нервували, відчували тривогу або були дуже напружені	0	1	2	3
Ви не могли зупинити або контролювати своє хвилювання	0	1	2	3
Ви занадто хвилювались через різні речі	0	1	2	3
Вам було важко розслабитись	0	1	2	3
Ви були настільки неспокійні, що Вам було важко всидіти на одному місці	0	1	2	3
Вам було легко дошкулити або роздратувати	0	1	2	3
Ви відчували страх, неначе щось жахливе може статися	0	1	2	3

Симптоми зниженого настрою

Як часто за останній тиждень Вас турбувало будь-що з наведеного нижче?

	Зовсім не турбували	Де-кілька днів	Більш половини всіх днів	Майже щоденно
Вам було не дуже цікаво або подобалось чимось займатись	0	1	2	3
Ви почувалися сумними, пригніченими або безнадійними	0	1	2	3
Вам було важко засинати або не прокидатись, або Ви спали надто довго	0	1	2	3
Ви відчували втому або мало сил	0	1	2	3
У Вас був поганий апетит, або Ви переїдали	0	1	2	3
Ви погано про себе думали — або Ви почувалися невдахою, або ж розчаровувались у собі, або думали, що підвели родину	0	1	2	3
Вам було важко зосередитись, наприклад, на читанні газети або перегляді телепередач	0	1	2	3
Ви рухались або розмовляли настільки повільно, що інші люди могли б це помітити? Або ж навпаки, Ви були настільки метушливі або неспокійні, що пересувались набагато більше, ніж зазвичай	0	1	2	3
У Вас були думки, що Вам краще б померти, або Ви думали про те, щоб заподіяти собі яку-небудь шкоду	0	1	2	3

Шкали настрою і тривоги ґрунтуються на опитувальниках PHQ-9 і 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. Розроблено д-рами Робертом Л. Шпітцером, Джанет Б. Вільямс, Куртом Кренке (Drs. Robert L. Spitzer, Janet B. Williams, Kurt Kroenke) та колегами при підтримці освітнього гранту компанії «Пфайзер Інк.» (Pfizer Inc.). Відтворення, переклад, демонстрація і розповсюдження дозволяються без попередньої згоди власників авторського права.