



Kwestionariusz objawów 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 się Państwo czują dzisiaj w porównaniu do swojego zwykłego samopoczucia?

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
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Jak zazwyczaj czują się Państwo w porównaniu do innych ludzi?

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.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Jak wyglądał ostatni epizod „górkę”?

Prosimy o przypomnienie sobie ostatniego takiego okresu. W każdym punkcie należy zaznaczyć opcję, która najlepiej określa Państwa samopoczucie w tamtym czasie.

W takim stanie:

- Potrzebuję mniej snu.
- Czuję, że mam więcej energii i aktywności.
- Mam więcej pewności siebie.
- Praca sprawia mi większą satysfakcję.
- Mam więcej kontaktów społecznych (więcej dzwonię, więcej wychodzę)
- Chcę podróżować i/lub więcej podróżuję.

Tak

Nie



- | | | |
|---|-----------------------|-----------------------|
| 7. Szybciej jeżdżę samochodem i podejmuję większe ryzyko, gdy prowadzę | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Wydaję więcej/zbyt wiele pieniędzy | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Podejmuję więcej ryzyka w moim codziennym życiu (w pracy zawodowej i/lub innych zajęciach) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Mam więcej aktywności fizycznej (sport itp.) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11. Planuję więcej zadań i/lub projektów | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12. Mam więcej pomysłów, jestem bardziej kreatywna/kreatywny | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13. Jestem mniej nieśmiała/nieśmiały lub pohamowana/pohamowany | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14. Noszę bardziej kolorowe i bardziej ekstrawaganckie ubrania lub makijaż | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15. Chcę poznać lub faktycznie poznaję więcej ludzi | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16. Bardziej interesuje mnie seks. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 17. Więcej flirtuję lub jestem aktywniejsza/aktywniejszy seksualnie. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 18. Mówię więcej. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 19. Myślę szybciej. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 20. Opowiadam więcej dowcipów w trakcie rozmowy. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 21. Łatwiej się rozpraszam. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 22. Angażuję się w więcej nowych rzeczy. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 23. Moje myśli przeskakują z tematu na temat. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 24. Robię rzeczy szybciej i/lub łatwiej mi przychodzi. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 25. Jestem bardziej niecierpliwa/niecierpliwy lub łatwiej się denerwuję. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 26. Potrafię być męcząca/męczący lub irytująca/irytujący dla innych. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 27. Częściej wchodzę w kłótnie. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 28. Mój nastrój jest lepszy, bardziej optymistyczny. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 29. Piję więcej kawy. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 30. Palę więcej papierosów. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 31. Piję więcej alkoholu. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 32. Przyjmuję więcej leków (uspokajających, przeciwlękowych, pobudzających...) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Jeżeli nigdy nie mieli Państwo takich “górek”, prosimy dalej nie wypełniać.



4. Jaki wpływ miały te górkę na różne aspekty Państwa życia?

	Pozytywny i negatywny	Pozytywny	Negatywny	Bez wpływu
Życie rodzinne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Funkcjonowanie społeczne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Praca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Odpoczynek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. W jaki sposób Państwa bliscy reagowali na te "górkę"?

Pozytywnie (zachęcająco lub wspierająco)	Neutralnie	Negatywnie (zaniepokojony, zirytowany, krytyczny)	Pozytywnie i negatywnie	Bez reakcji
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Jak długo zazwyczaj trwają Państwa "górkę"?

1 dzień	<input type="radio"/>
2-3 dni	<input type="radio"/>
4-7 dni	<input type="radio"/>
Dłużej niż 1 tydzień	<input type="radio"/>
Dłużej niż 1 miesiąc	<input type="radio"/>
Trudno ocenić/nie wiem	<input type="radio"/>

7. Czy mieli Państwo taką "górkę" w przeciągu ostatnich 12 miesięcy?

Tak	Nie
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Jeśli tak, proszę oszacować, ile dni spędzili Państwo w "górkach" w ciągu ostatnich dwunastu miesięcy:

Razem około _____ dni.