

2010-01-07

# Psykiatriskt formulär

Energi, aktivitet och humör

H85

2009

---

Probandnummer: 8 5 - \_\_\_\_ \_\_\_\_ \_\_\_\_ \_\_\_\_ - 8 5

Namn: \_\_\_\_\_

Intervjuare: \_\_\_\_\_

Datum (år/månad/dag): \_\_\_\_ \_\_\_\_ / \_\_\_\_ \_\_\_\_ / \_\_\_\_ \_\_\_\_

## Energi, aktivitet och humör

Nästan alla upplever svängningar i sin energi, aktivitet och sitt humör (att vara ”uppåt” eller ”hög” respektive ”nedåt” eller ”låg”). De följande frågorna handlar om dina ”uppåt”-perioder.

### UPP1. Hur mår Du idag jämfört med hur Du vanligtvis mår? \_\_\_\_\_

1. Mycket sämre än vanligt
2. Sämre än vanligt
3. Lite sämre än vanligt
4. Som vanligt
5. Lite bättre än vanligt
6. Bättre än vanligt
7. Mycket bättre än vanligt
- 9.

### UPP2. Hur är Du för det mesta, i jämförelse med andra? \_\_\_\_\_

*Oberoende av hur Du mår idag, försök beskriva hur Du är jämfört med andra.*

Jämfört med andra, är min energi, aktivitet och mitt humör...

1. För det mesta mer stabilt
2. För det mesta bättre (mer ”uppåt”)
3. För det mesta sämre (mer ”nedåt”)
4. Ständigt omväxlande ”uppåt” och ”nedåt”
- 9.

### UPP2a. Har du haft någon period där du varit mer ’uppåt’ \_\_\_\_\_

0. Nej
1. Ja
- 9.

Om nej på fråga UPP2a gå vidare till sidan xxx

### UPP3. Försök komma ihåg en period när du var ”uppåt”? Hur var det då?

*(Besvara frågorna nedan oberoende av hur Du mår nu;*

**Nej = 0    Ja = 1    4=inaktuell.**

#### När jag är ”uppåt”:

1. Behöver jag mindre sömn \_\_\_\_\_
2. Känner jag mig mer energisk och aktiv \_\_\_\_\_
3. Har jag ökat självförtroende \_\_\_\_\_
4. Tycker jag bättre om mitt arbete \_\_\_\_\_
5. Är jag mer utåtriktad (talar mer i telefon, går ut mer) \_\_\_\_\_
6. Ökar min reslust/reser jag mer \_\_\_\_\_

7. Kör jag fortare/tar större risker vid bilkörning \_\_\_\_\_
8. Gör jag av med mer pengar \_\_\_\_\_
9. Är jag mer risktagande i vanliga vardagsaktiviteter, t ex på arbetet \_\_\_\_\_
10. Är jag fysiskt mer aktiv \_\_\_\_\_
11. Planerar jag fler aktiviteter eller projekt \_\_\_\_\_
12. Har jag fler idéer/är jag mer kreativ \_\_\_\_\_
13. Är jag mindre blyg/inbunden \_\_\_\_\_
14. Klär jag mig mer modeinriktat och lyxigt/använder jag mer make-up \_\_\_\_\_
15. Vill jag träffa fler människor/träffar jag fler människor \_\_\_\_\_
16. Är jag mer intresserad av sex/har jag ökad sexlust \_\_\_\_\_
17. Flörtar jag mer/är jag mer sexuellt aktiv \_\_\_\_\_
18. Talar jag mer \_\_\_\_\_
19. Är jag mer snabbtänkt \_\_\_\_\_
20. Är jag mer skämtsam \_\_\_\_\_
21. Blir jag lättare distraherad \_\_\_\_\_
22. Engagerar jag mig i många nya aktiviteter \_\_\_\_\_
23. Hoppas mina tankar från ämne till ämne \_\_\_\_\_
24. Gör jag saker enklare/snabbare \_\_\_\_\_
25. Är jag mer otålig/lättirriterad \_\_\_\_\_
26. Kan jag vara mer tröttsam/irriterande för andra \_\_\_\_\_
27. Råkar jag lätt i gräl \_\_\_\_\_
28. Är mitt humör bättre/känner jag mig mer optimistisk \_\_\_\_\_
29. Dricker jag mer kaffe \_\_\_\_\_
30. Röker jag fler cigaretter \_\_\_\_\_
31. Dricker jag mer alkohol \_\_\_\_\_
32. Använder jag mer droger/beroendeframkallande medicin \_\_\_\_\_

**UPP4. Hur påverkar dessa ”uppåt”-perioder/Ditt ”uppåt” Din/Ditt:**

**UPP4a. Familjeliv**

1. Både positivt och negativt
2. Positivt
3. Negativt
4. Ingenting
9. \_\_\_\_\_

**UPP4b. Umgänge**

1. Både positivt och negativt
2. Positivt
3. Negativt
4. Ingenting
- 9.

**UPP4c. Arbetsliv**

1. Både positivt och negativt
2. Positivt
3. Negativt
4. Ingenting
- 9.

**UPP4d. Fritid**

1. Både positivt och negativt
2. Positivt
3. Negativt
4. Ingenting
- 9.

**UPP5. Hur reagerar Din omgivning på Dina ”uppåt”-perioder/Ditt ”uppåt”?**

1. Positivt och uppmuntrande
2. Neutral
3. Negativt (bekymrade, irriterade, kritiska)
4. Både positivt och negativt
5. Inga reaktioner eller kommentarer
- 9.

**UPP6. Hur länge varar Dina ”uppåt”-perioder?**

1. 1 dag eller mindre
2. 2-3 dagar
3. 4-7 dagar
4. längre än en vecka
5. längre än en månad
6. kan ej avgöra/vet ej
- 9.

**UPP7. Har Du haft ”uppåt”-perioder de senaste 12 månaderna?**

0. Nej
1. Ja
- 9.

**UPP8. Om Du varit ”uppåt” under de senaste 12 månaderna försök uppskatta det antal dagar som Du varit ”uppåt”? (koda antal dagar)**



