

HCL-32 Klinisk version

Skattningsskala - Energi, aktivitet, humör

Personnummer

Namn

Datum

Blanketten HCL-32 kan hämtas på www.nll.se/HCL-32

Nästan alla upplever svängningar i sin energi, aktivitet och sitt humör (att vara "uppåt" eller "hög" respektive "nedåt" eller "låg"). Detta frågeformulär kan vara till hjälp i bedömningen av Dina "uppåt"- perioder.

1. Hur mår Du idag jämfört med hur Du vanligtvis mår?

(Markera endast ETT av nedanstående påståenden.)

Mycket sämre än vanligt Sämre än vanligt Lite sämre än vanligt Som vanligt Lite bättre än vanligt Bättre än vanligt Mycket bättre än vanligt

2. 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...

(Markera endast ETT av nedanstående påståenden.)

..för det mesta stabilt för det mesta bättre (mer "uppåt") för det mesta sämre (mer "nedåt") för det mesta omväxlande "uppåt" och "nedåt"

3. Försök komma ihåg en period när du var "uppåt"? Hur var det då?

(Besvara frågorna nedan oberoende av hur Du mår nu; sätt kryss (X) i Ja- eller Nej-rutan.)

| När jag är "uppåt" ... | JA | NEJ |
|---|----|-----|
| 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 | | |

fortsättning på andra sidan

| När jag är "uppåt"... | | JA | NEJ |
|-----------------------|---|----|-----|
| 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 | | |

4. Frågorna ovan, som visar på hur det är att vara "uppåt", beskriver Dig

(Markera endast ETT av nedanstående påståenden.)

- ...som Du är ibland/i perioder (t ex för det mesta omväxlande "uppåt" och "nedåt"). Om Du anger detta alternativ, fortsätt med frågorna 5-9!
- ...som Du är för det mesta? Om du anger detta alternativ, fortsätt med frågorna 5-6!
- Jag har aldrig upplevt en sådan "uppåt"- period. Om du anger detta alternativ, avsluta här!

5. Hur påverkar dessa "uppåt"- perioder/Ditt "uppåt" Ditt/ Din

- | | | | | |
|------------|---|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| Familjeliv | <input type="checkbox"/> både positivt och negativt | <input type="checkbox"/> positivt | <input type="checkbox"/> negativt | <input type="checkbox"/> ingenting |
| Umgänge | <input type="checkbox"/> både positivt och negativt | <input type="checkbox"/> positivt | <input type="checkbox"/> negativt | <input type="checkbox"/> ingenting |
| Arbetsliv | <input type="checkbox"/> både positivt och negativt | <input type="checkbox"/> positivt | <input type="checkbox"/> negativt | <input type="checkbox"/> ingenting |
| Fritid | <input type="checkbox"/> både positivt och negativt | <input type="checkbox"/> positivt | <input type="checkbox"/> negativt | <input type="checkbox"/> ingenting |

6. Hur reagerar Din omgivning på Dina "uppåt"- perioder/Ditt "uppåt"?

- positivt och uppmuntrande
- negativt (bekymrade, irriterade, kritiska)
- både positivt och negativt
- inga reaktioner eller kommentarer

7. Hur länge varar Dina "uppåt"- perioder?

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

8. Har Du haft "uppåt"- perioder de senaste 12 månaderna?

- Ja
- Nej

9. Om Du varit "uppåt" under de senaste 12 månaderna försök uppskatta det antal dagar som Du varit "uppåt"?

Sammanlagt var det dagar.

