

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
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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 stabiltför det mesta bättre (mer "uppåt")för det mesta sämre (mer "nedåt")för det mesta omväxlande "uppåt" och "nedåt"
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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.

