Månad

	Timmar sömn																														
	Dysforisk mani																														
Mani																															
SVÅR	Väsentligen oförmögen eller sjukhusvårdad																														
MÅTTLIG hög	Stor svårighet med ökad aktivitet																														
MÅTTLIG låg	Viss svårighet med ökad aktivitet																														
MILD	Mer energisk & produktiv med liten eller ingen fuktionsnedsättning																														
	Dag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Depression																															
MILD	Liten eller ingen funktionsnedsättning																														
MÅTTLIG hög	Fungerar med viss ansträngning																														
MÅTTLIG låg	Fungerar med stor ansträngning																														
SVÅR	Väsentligen oförmögen eller sjukhusvårdad																														

Notera samtidiga symtom här →

Svängningar inom en dag																															
Humörskattning (0-100)																															

Läkemedel