

Stämningsdagbok instruktioner

Version/datum: 2023-02-09

Anpassad från The NIMH Life Chart Manual for Recurrent Affective Illness: The LCM - S/P

Inledning

I denna "stämningsdagbok" kartlägger du ditt humör och fungerande per år och månad. Varje sida representerar en månad och varje ruta en dag. Fyll gärna i den i samband med kvällsmedicineringen.

Instruktioner

Episoder med depression markeras nedanför baslinjen och episoder med hypomani eller mani ovanför den.

Svårighetsgraden baseras på hur mycket ditt fungerande i arbete, utbildning och/eller arbete är nedsatt på grund av depressiva eller maniska symtom. Markera svårighetsgraden med ett kryss i rutan (mild, måttlig hög, måttlig låg eller svår).

Om du sjukhusvårdas så fyll hela rutan med färg.

Svårighetsgradering

Notera att det är hur dina maniska eller depressiva symtom påverkar din funktion som graderas. Om du påverkas av annan sjukdom (tex influensa eller en stukning) skall det inte påverka svårighetsgraderingen.

Gradering av hypomani och mani

Mild grad: Milda symtom såsom minskat sömnbehov, ökad energi, viss irritabilitet eller eufori (upprymd, väldigt glatt humör), ökad hastighet på tankarna, talet, eller social aktivitet. På mild nivå har dessa symtom ingen negativ inverkan på ditt fungerande.

Måttlig låg grad: Du har några av symtomen ovan men i större grad och med fler symtom, du kan känna dig mindre produktiv och mindre fokuserad, du kan få höra från familj, vänner eller arbetskamrater att du inte är som vanligt.

Måttlig hög grad: Du kan uppleva väldigt påtagliga symtom så som minskat sömnbehov (eller ingen sömn alls), en påtagligt ökad energinivå, du kan känna dig kraftfull eller som om du tappar kontrollen, dina tankar och ditt tal kan vara extremt snabba och du får mycket återkoppling att ditt beteende är annorlunda eller besvärligt. Vänner, familj eller arbetskamrater uttrycker oro för din förmåga att ta hand om dig själv eller andra och kan bli arga eller frustrerade över ditt beteende.

Svår grad: Ditt maniska tillstånd är en ännu större ökning av ovanstående symtom. Vänner och familj insisterar på att du skall söka vård, att ditt beteende är utom kontroll, eller tar dig till sjukhuset för att de är bekymrade över att de inte kan hålla dig säker längre.

Dysforisk mani

Under en depressiv, "olycklig", dysforisk mani föreligger ökad energi, aktivitet, tankeflöde, och interaktioner, med ilska och irritabilitet tillsammans med minskat sömnbehov

Trots att du ligger på den övre delen i humörskalen (dvs 50 till 100) och att aktiveringen kan kännas forcerad, obehaglig, vara förknippad med ångest, irritabilitet och ilska, så känner du dig inte långsam eller utmattad (ångest, minskad sömn, irritabilitet och ilska kan även finnas vid agiterad depression men då finns även en känsla av utmattning och långsamhet i din respons).

Under de dagar du upplever en dysforisk, olycklig eller irritabel hypomani eller mani, kryss i rutan **dysforisk mani**.

Gradering av depression

Mild: En känsla av obehag, nedstämt humör, viss social isolering, men du fortsätter fungera med liten eller ingen nedsättning av funktion.

Måttlig låg: Fungerandet i dina vanliga roller är nedsatt på grund av depressiva symtom och kan behöva extra tid eller ansträngning.

Måttlig hög: Det är väldigt svårt för dig att fungera och det behövs mycket extra tid eller mycket extra ansträngning med påtagliga svårigheter i dina dagliga rutiner.

Svår: Du är oförmögen att fungera i en eller flera av dina vanliga sociala och arbetsrelaterade roller. Tex kan du vara oförmögen att ta dig ur sängen, gå till skola eller arbete, utföra dina rutiner, behöva mycket extra omsorg hemma, eller behöva läggas in på sjukhus.

Humörskattning

Humörskattningen är från 0 till 100 där 0 är det mest deprimerade tillstånd du kan tänka dig, 50 är balanserat humör och 100 det mest energiska/aktiverade/maniska tillstånd du någonsin skulle kunna vara i. Fyll i siffran i rutan **humörskattning** för varje dag.

Plötsliga, tydliga och stora svängningar i humör under en dag kan poängsättas som en "splittad" humörskattning. Sätt poäng motsvarande det mest energiska/maniska humör du haft under dagen (tex 75) och det mest nedstämda humör du haft under dagen (tex 16). Skriv in detta i rutan för humörskattning som tex 75/16.

Svängningar inom en dag

Varje gång det sker en svängning från ett humör till ett annat (dvs från hypomani/main till depression eller tvärtom) under samma dag räknas som en svängning och antalet svängningar kan noteras i rutan **svängningar inom en dag**.

Plötsliga, tydliga och dramatiska Svängningar inom samma humörkategori (såsom från väldigt mild hypomani till mani och åter) kan graderas på liknande sätt. Den största skillnaden noteras, tex 85/54 för en svängning inom den maniska kategorin eller tex 41/12 inom den depressiva.

Notera att typisk dygnsvariation, dvs sämre mående på morgonen och en väldigt gradvis förbättring under dagen (eller tvärtom) skall inte räknas som en svängning.

Svårighetsgradering vid svängningar inom en dag: Drag vertikala linjer mellan rutorna för de värsta maniska respektive depressiva symtomen.

Övrigt

Sömn

Fyll i antalet timmar du sovit *på natten* i rutan **timmar sömn**. Räkna ej kortare tupplurar under dagtid.

Menstruation

Du kan markera detta genom att ringa in datumet för vare dag med mens.

Samtidiga symtom

I fältet “Notera samtidiga symtom här” kan du skriva tex “panikattacker”, “alkohol” (glas/dag), hetsätning etc. Markera med pilar till datumet vilka dagar det gäller.

Du kan även skriva viktiga livshändelser här (tex dödsfall, separation, semester, jobbyte, ekonomiska händelser, sjukdomar, relationsproblem etc).

Symtomlista

Gör gärna en lista med dina symtom, så att det underlättar bli för att identifiera tidiga varningstecken såsom försämrad sömn. Du kan också visa den för anhöriga så att de kan hjälpa dig att hantera dina besvär när de kommer.

Retrospektiv stämningsdagbok (separat formulär)

Skattningen görs bakåt i tiden och per månad istället för per dag.

I **svårighetsgraderingen** slås kategorierna “måttlig låg” och “måttlig hög” ihop till “måttlig”.

Svängingar inom en dag markeras med ett kryss om du upplevt tydliga sådana.

Om du upplevt frekventa skiftningar mellan maniskt och depressivt tillstånd, dra vertikala linjer mellan det svåraste maniska tillståndet och det svåraste depressiva tillståndet i rutorna för svårighetsgradering. Om du haft mer än en svängning inom en månad kan du dra flera linjer på samma månad. Fyll även i det ungefärliga antalet **skiftningar per månad** i rutan nedtill.

Humörskattning med siffra (0-100) görs ej. Inte heller sömntid fylls i men du kan markera sömnbesvär i fältet “samtidiga symtom”.