

Пожалуйста, укажите, как вы чувствуете себя сегодня, по сравнению с обычным состоянием

Намного хуже, чем обычно	Хуже, чем обычно	Немного хуже, чем обычно ✓	Ни хуже, ни лучше	Немного лучше, чем обычно	Лучше, чем обычно	Намного лучше, чем обычно
--------------------------	------------------	----------------------------	-------------------	---------------------------	-------------------	---------------------------

Независимо от того, как вы чувствуете себя сегодня, укажите уровень своей активности в сравнении с другими людьми

Всегда достаточно стабильный и ровный	В целом выше	В целом ниже ✓	Отличается чередованием подъёмов и спадов
---------------------------------------	--------------	----------------	---

Пожалуйста, дайте ответы на вопросы о том, как вы себя чувствовали в состоянии подъёма, вне зависимости от того, как вы чувствуете себя сегодня. В состоянии подъёма я:

	ДА	НЕТ
1 Меньше сплю		✓
2 Более энергичен и активен	✓	
3 Более уверен в себе	✓	
4 Получаю больше удовольствия от работы	✓	
5 Становлюсь более общительным (чаще звоню по телефону, чаще бываю в обществе)	✓	
6 Мне хочется путешествовать, и я действительно больше разъезжаю	✓	
7 Мой стиль вождения становится более раскованным	✓	
8 Я трачу больше/слишком много денег	✓	
9 В повседневной жизни я больше иду на риск (в работе и/или другой деятельности)		✓
10 Я проявляю большую физическую активность (спорт и т.д.)	✓	
11 Я строю больше планов и проектов	✓	
12 У меня больше творческих идей	✓	
13 Я менее застенчив и скован	✓	
14 Я одеваюсь более ярко и экстравагантно/больше пользуюсь косметикой		✓
15 У меня возрастает потребность в общении или я действительно общаюсь с большим числом людей	✓	
16 У меня возрастает интерес к сексу и/или усиливается сексуальное желание		✓
17 Я чаще флиртую и/или проявляю большую сексуальную активность	✓	
18 Я больше говорю	✓	
19 Я быстрее думаю	✓	
20 В беседах я чаще шучу и каламбурю	✓	
21 Я легче отвлекаюсь	✓	
22 Я нахожу множество новых занятий		✓
23 Мои мысли перескакивают с одной темы на другую		✓
24 Я со всем справляюсь быстрее и легче	✓	
25 Я более нетерпелив и/или быстрее раздражаюсь	✓	
26 Я могу утомлять и раздражать окружающих		✓
27 Я чаще попадаю в конфликтные ситуации		✓
28 Я в приподнятом настроении и более оптимистичен	✓	
29 Я пью больше кофе		✓
30 Я больше курю		✓
31 Я употребляю больше алкоголя		✓
32 Я принимаю больше лекарств		✓

### Как сказываются периоды «подъёма» на разных периодах вашей жизни?

	Позитивно и негативно	Позитивно	Негативно	Никак
Семейная жизнь				✓
Общественная жизнь				✓
Работа			✓	
Досуг		✓		

Как реагируют окружающие и близкие на ваши состояния «подъёма» и что они об этом говорят?

Позитивно (ободряют или поддерживают)	Нейтрально ✓	Негативно (проявляют беспокойство, досаду, раздражение)	Позитивно и негативно	Никак не реагируют
---------------------------------------	--------------	---	-----------------------	--------------------

Обычная продолжительность ваших периодов «подъёма» (в среднем):

1 день	2-3 дня	4-7 дней	Больше недели	Больше месяца	Не могу судить/не знаю ✓
--------	---------	----------	---------------	---------------	--------------------------

Отмечались ли у вас такие «подъёмы» за последние двенадцать месяцев? Да/Нет ✓

Если да, пожалуйста, оцените, сколько дней из последних двенадцати месяцев вы находились в состоянии «подъёма»?

В общей сложности около 18 дней