Navn _____

Stemningsdagbok

STEMNING/HUMØR

SKRAVER ALLE TILSTANDER INNENFOR SAMME DAG

MEDIKAMENTER

(Skriv inn navn, dose, og noter antall tabletter tatt hver dag)

Måned/år

_____

0 = intet
1 = mild
2 = moderat
3 = alvorlig

___mg	___mg	___mg	___mg	___mg	___mg	Rusmiddelbruk (noter omfang)	Trening / samtalebehand.	Daglige notater (F.eks. stressende hendelser, medikamentbivirkninger)	Irritabilitet	Angst	Timer søvn sist natt	Alvorlig: SIKKER FORVERRING KAN IKKE ARBEIDE	Moderat: SIKKER FORVERRING KAN ARBEIDE	Mild: IKKE SIKKER FORVERRING	**Deprimert** / **Normalt**: STEMNINGSLEIET IKKE SIKKERT FORHØYET ELLER DEPRIMERT INGEN SYMPTOMER RING INN DATO FOR MENSBLØDNING	Mild: IKKE SIKKER FORVERRING	Moderat: SIKKER FORVERRING KAN ARBEIDE	Alvorlig: SIKKER FORVERRING KAN IKKE ARBEIDE	Psykotiske symptomer: underlige ideer, hallusinasjoner
															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				
								Vekt:											

© G.S. Sachs, MD 1993. Til norsk ved Gunnar Morken og Ole A. Andreassen , mai 2004. Lettere modifisert av Dag V. Skjelstad, 2019.