

Stemningsdagbok



Navn:					Skriver alle stemningstilstander innenfor samme dag																
Medikamenter (Skriv inn navn, dose, og noter antall tabletter tatt hver dag)					Stabilitetsfaktorer				Måned/år: _____		0 = ikke noe 1 = mild 2 = moderat 3 = alvorlig			Deprimert			Normalt	Forhøyet			Psykotiske symptomer: underlige ideer, hallusinasjoner
					Sett kryss						Alvorlig	Moderat	Mild		Mild	Moderat	Alvorlig				
_____ mg	_____ mg	_____ mg	_____ mg	_____ mg	Fysisk aktivitet	Samtalebehandling	Rusmiddelbruk	Timer søvn sist natt	Daglige notater (f.eks stressende hendelser, medikamentbivirkninger)		Irritabilitet	Angst	Sikker forverring, kan ikke arbeide	Sikker forverring, kan arbeide	Ikke sikker forverring	Stemningsleiet ikke sikkert forhøyet eller deprimert Ingen symptomer Ring inn dato for menstruasjon	Ikke sikker forverring	Sikker forverring, kan arbeide	Sikker forverring, kan ikke arbeide		
																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 denne måneden: