

# Stämningdagbok

Namn \_\_\_\_\_

Månad/år \_\_\_\_\_

| Datum<br><br>(ringa in evnens) | Med |     |     | välj 0-3<br>0=inget<br>1=lätt<br>2=måttligt<br>3=svårt<br><br>Ångest<br>irrit. | Stämningläge  |          |        |                   |                    |                      | Sömn<br>Skriv gärna in antal timmar | Andra symptom<br><br>exempelvis<br><br>Problem med tankar, minnet, hallucinationer, misstänksamhet mm. | Kommentarer<br><br>exempelvis:<br><br>Viktiga händelser som påverkar hur du känner dig ex sjukdom, besvikelser etc |                     |
|--------------------------------|-----|-----|-----|--|---|----------|--------|-------------------|--------------------|----------------------|-------------------------------------|--|--|---------------------|
|                                | Med | Med | Med |  | Välj ev två markeringar<br>Sämst o bäst för var dag | Nedstämd | Normal | Upprymd överaktiv | Går ut över skolan | Kan inte sköta skola |                                     |  |  | Kan inte för mycket |
| 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                             |     |     |     |  |   |          |        |                   |                    |                      |                                     |  |  | Vikt:               |