

Bipolar bozukluđu olan insanlar için ruh hali takvimi

Lütfen Ay ve yılı kaydedin _____ / _____

psikoz-bipolar.com

Takvim/Tarih	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	
Uyku (saat olarak)																																
Mani ağır Bir şey yapamama /Hastanede yatma																																
Mani belirgin Günlük etkinliklerde büyük zorluklar																																
Mani hafif Günlük etkinliklerde hafif zorluklar																																
Ruh hali Bütün etkinliklerde normal ruh hali																																
Depresyon hafif Her şeyi hemen hemen zahmetsiz yapabiliyor																																
Depresyon orta Her şeyi biraz zahmetle yapabiliyor																																
Depresyon ağır Bir şey yapamama /Hastanede yatma																																
Ruh hali (0-100) 0 = En ağır depresif durum 50 = Normal ruh hali 100 = En ağır manik durum																																
	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	