**Hipomani Soru Listesi-32**

**Yenilenmiş 1. sürüm - Türkçe**

(HSL-32-R1 Soru Listesi-Türkçe)

Kişisel ayrıntılar:

Yaş □□ Merkez □□□

Erkek □ Bayan □ Numara □□□

**Enerji, aktivite ve duygudurum**

Herkes, yaşamlarının farklı zamanlarında **enerji, aktivite ve duygudurumunda** değişiklikler veya dalgalanmalar yaşar (“canlı / yüksek dönemler ve çökkün dönemler” veya “inişler ve çıkışlar”). Bu anketin amacı “canlı / yüksek” dönemlerin özelliklerini değerlendirmektir.

1) Her şeyden önce, her zamanki durumunuza göre bugün kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

 *(Lütfen aşağıdakilerden yalnızca BİRİNİ işaretleyin)*

Her zamankinden Her zamankinden Her zamankinden Her zamankinden Her zamankinden Her zamankinden Her zamankinden

 cok daha kötü daha kötü birazcık daha kötü ne daha iyi birazcık daha iyi daha iyi çok daha iyi

 ne daha kötü

 □ □ □ □ □ □ □

2) Başka insanlarla karşılaştırıldığında genellikle nasılsınız?

Bugün nasıl hissettiğinizden bağımsız olarak lütfen bize başka insanlarla karşılaştırdığınızda normal olarak nasıl olduğunuzu, aşağıdaki ifadelerden hangisinin sizi en iyi tanımladığını işaretleyerek söyleyiniz.

 Başka insanlara kıyasla benim aktivite, enerji ve duygudurum düzeyim…

 *(Lütfen aşağıdakilerden yalnızca BİRİNİ işaretleyiniz)*

 … daima oldukça … genellikle … genellikle … tekrarlayıcı olarak yükseklik

 dengeli ve düzdür yüksektir düşüktür ve düşüklük dönemleri gösterir

 □ □ □ □

3) Lütfen “canlı/yüksek” durumda olduğunuz bir dönemi hatırlamaya çalışın.

O zaman nasıl hissetmiştiniz? Lütfen bu ifadelerin tümünü sizin şimdiki durumunuzdan bağımsız olarak cevaplayınız.

 **Böyle bir durumda:**

  **Evet Hayır**

1. Daha az uykuya ihtiyacım olur □ □
2. Daha enerjik ve daha aktif hissederim □ □
3. Daha fazla kendime güvenliyim □ □
4. İşimden daha fazla hoşlanırım □ □
5. Daha sosyalim (daha fazla telefon konuşmaları

 yapar, daha fazla dışarı çıkarım) □ □

1. Daha çok gezmek isterim ve gezerim □ □
2. Daha hızlı araba sürme eğilimim olur veya sürerken

 daha fazla risk alırım □ □

1. Daha fazla/çok fazla para harcarım □ □
2. Gündelik hayatımda daha fazla risk alırım (işimde ve/veya

 diğer aktivitelerimde) □ □

1. Fiziksel olarak daha aktifim (spor vs.) □ □
2. Daha fazla aktiviteler veya projeler planlarım □ □
3. Daha fazla fikirlerim olur, daha yaratıcıyım □ □
4. Daha az utangaç veya tutuk olurum □ □
5. Daha renkli ve gösterişli elbiseler giyer/makyaj yaparım □ □
6. Daha fazla insanla buluşmayı isterim veya gerçekten buluşurum □ □
7. Daha fazla seksle ilgilenirim ve/veya artmış cinsel arzularım vardır □ □
8. Daha fazla işveli ve/veya cinsel yönden daha aktifim □ □
9. Daha fazla konuşurum □ □
10. Daha hızlı düşünürüm □ □
11. Konuşurken daha fazla şakalar ya da kelime oyunları yaparım □ □
12. Dikkatim daha kolay dağılır □ □
13. Pek çok yeni şeyle ilgilenirim □ □
14. Düşüncelerim konudan konuya sıçrar □ □
15. Herşeyi daha hızlı ve/veya daha kolay yaparım □ □
16. Daha fazla sabırsızım ve/veya daha kolay sinirlenirim □ □
17. Başkaları için tüketici veya sinirlendirici olabilirim □ □
18. Daha fazla ağız kavgasına/tartışmaya girerim □ □
19. Duygudurumum daha yüksek, daha iyimserdir □ □
20. Daha fazla…
	* 1. çay içerim □ □
		2. kahve içerim □ □
21. Daha fazla sigara içerim □ □
22. Daha fazla alkollü içki içerim □ □
23. Daha fazla hap alırım (uyku verici, yatıştırıcı, uyarıcı…) □ □

4. “Canlılıklarınızın/yüksekliklerinizin” yaşamınızın değişik yönlerine etkileri:

 Olumlu Olumlu Olumsuz Etkisi yok

 ve olumsuz

 Aile yaşamı □ □ □ □

 Sosyal yaşam □ □ □ □

 İş □ □ □ □

 Boş zamanlar □ □ □ □

5. Sizin “canlılıklarınıza/yüksekliklerinize” başka insanların tepkileri ve yorumları.

Size yakın insanlar sizin “canlılılıklarınıza/yüksekliklerinize” nasıl tepki verdiler veya yorum yaptılar?

*(Lütfen aşağıdakilerden BİRİNİ işaretleyin)*

 Olumlu Ortada Olumsuz Olumlu ve Tepki yok

 (Cesaretlendirici (Kaygılı, rahatsız, olumsuz

 veya destekleyici) sinirlenerek, eleştirerek)

 □ □ □ □ □

6. “Canlılıkların / yüksekliklerin” bir kural olarak (ortalama) uzunluğu:

 *(Lütfen aşağıdakilerden BİRİNİ işaretleyin)*

 □ 1 gün □ 1 haftadan uzun

 □ 2-3 gün □ 1 aydan uzun

 □ 4-7 gün □ Bir yargıya varamıyorum / bilmiyorum

7. Geçtiğimiz son oniki ayda böyle “canlılıklar/yükseklikler” yaşadınız mı?

 Evet □ Hayır □

8. Eğer evet ise, lütfen son oniki ay boyunca kaç günü “canlı/yüksek” geçirdiğinizi tahmin ediniz:

 Tümünü bir araya getirirsek: Yaklaşık □□□ gün