

Persondata:                      Alder, år        Center   

    Mand  Kvinde     Nummer   

## Energi, foretagsomhed og humør

Alle mennesker oplever forandringer eller svingninger opad eller nedad hvad angår energi, foretagsomhed og humør. Man kan også kalde dem "opture" og "nedture". Formålet med dette spørgeskema er at registrere tegnene på en sådant "optur".

1) Til at begynde med vil vi bede dig vurdere hvordan du har det lige for tiden:

(Sæt kun kryds ved ÉT udsagn)

Meget værre end jeg plejer	Værre end jeg plejer	Lidt værre end jeg plejer	Hverken bedre eller værre end jeg plejer	Lidt bedre end jeg plejer	Bedre end jeg plejer	Meget bedre end jeg plejer
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2) Hvordan plejer du at have det, når du sammenligner med andre?

Sæt venligst kryds ved det udsagn, som bedst beskriver hvordan du plejer at have det. Dette skal gøres helt uafhængigt fra din nuværende tilstand, og du bedes kun sætte kryds ved ÉT af de fire udsagn.

Sammenlignet med andre er min foretagsomhed, energi og mit humør

...altid relativt stabil og afbalanceret	... altid relativt høj, dvs. højere end gennemsnittet	...altid relativt lav, dvs. lavere end gennemsnittet	... igen og igen præget af svingninger opad og nedad
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3) Prøv at huske tilbage til en tid, som du ville kalde en "optur". Hvordan havde du det dengang? – Du bedes vurdere følgende udsagn helt uafhængigt af din nuværende tilstand.

I denne tilstand har jeg det på følgende måde:

	Ja	Nej
1. Jeg har brug for mindre søvn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Jeg er mere energisk og aktiv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Jeg har større selvtillid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Jeg føler større glæde ved mit arbejde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Jeg er mere selskabelig (flere telefonsamtaler, går mere i byen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Jeg er rejselysten og tager oftere på rejse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Jeg har tendens til at køre hurtigere og mere risikobetonet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Jeg bruger flere eller for mange penge	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

I denne tilstand har jeg det på følgende måde:

	Ja	Nej
9. Jeg tager flere chancer (i forretningssammenhæng eller i hverdagen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Jeg er fysisk aktiv (idræt mm.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Jeg lægger flere planer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Jeg får flere idéer, er mere kreativ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Jeg er mindre genert og tilbageholdende	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Mit tøj/min make-up er mere farverigt og ekstravagant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Jeg er eller vil gerne være sammen med flere mennesker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Jeg er mere interesseret i sex og/eller føler større sexlyst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Jeg flirter mere og/eller er seksuelt mere aktiv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Jeg er mere snakkesalig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Jeg tænker hurtigere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Jeg kommer med flere vittigheder og ordspil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Jeg bliver let distraheret	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Jeg begynder hele tiden på noget nyt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Mine tanker springer fra det ene emne til det andet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Alting falder mig lettere og/eller går hurtigere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Jeg er utålmodig og/eller bliver lettere irriteret	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Jeg kan være trættende for andre eller gå dem på nerverne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Jeg kommer let op at skændes med folk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Mit humør er klart bedre og mere optimistisk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Jeg drikker mere kaffe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Jeg ryger mere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Jeg drikker mere alkohol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Jeg tager flere medikamenter (beroligende, stimulerende)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4) Beskriver disse udsagn om "**opture**" ...

(Sæt venligst kun kryds ved ÉN af følgende muligheder)

... som du har det eller opfører dig sommetider (ind imellem)?

⇒ Hvis du har sat kryds ved dette udsagn, bedes du besvare alle spørgsmål fra 5 til 9 i det følgende.

... som du har det eller opfører dig for det meste?

⇒ Hvis du har sat kryds ved dette udsagn, bedes du kun besvare spørgsmålene fra 5 til 6 i det følgende.

En sådan optur har jeg aldrig oplevet.

⇒ **Hvis du har sat kryds ved dette udsagn, skal du ikke besvare flere spørgsmål.**

5) Hvordan påvirker "opture" og "nedture" de forskellige områder i dit liv?

	Både positivt og negativt	Positivt	Negativt	Hverken positivt eller negativt
Familie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Venner og bekendte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arbejde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fritid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6) Andre menneskers reaktioner på dine "opture"

Hvordan har mennesker, som står dig nær, reageret på dine "opture" og kommenteret dem? (Sæt kun kryds ved ÉT udsagn)

Positivt (f.eks. med støtte, opmuntring)	Neutralt	Negativt (f.eks. med bekymring, irritation, surhed, kritik)	Både positivt og negativt	Ingen reaktion
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7) Disse "opture" varer i reglen: (Sæt kun kryds ved ÉT udsagn)

- |                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 1 dag    | <input type="checkbox"/> Længere end 1 uge                       |
| <input type="checkbox"/> 2-3 dage | <input type="checkbox"/> Længere end 1 måned                     |
| <input type="checkbox"/> 4-7 dage | <input type="checkbox"/> Det kan jeg ikke sige, jeg ved det ikke |

8) Har du i løbet af de sidste 12 måneder haft sådan en "optur"?

Ja  Nej

9) Hvis ja, bedes du vurdere, hvor mange dages "optur" du har haft i løbet af de sidste 12 måneder:

Alt i alt ca.    dage.