

## UPPÅTPERIODER

Jag vill med dessa frågor försöka fånga om Du har haft en eller flera perioder i Ditt liv då Du varit onormalt uppåt eller "speedad" på ett sätt som avviker från det mer naturliga välbefinnande man kan känna när livet går en väl. Svara så gott Du kan och skriv gärna till Dina kommentarer och beskrivningar. Tack för Din medverkan!

Namn: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

A 1. Har Du någon gång haft en period då Du känt Dig så bra eller uppåt till mods att andra tyckt att Du inte varit Dig själv, eller att Du varit så uppskruvad eller energisk att Du kommit i svårigheter på något sätt?

Ja  Nej  Vet ej

Om ja, hur många sådana perioder har Du upplevt? \_\_\_\_\_

Om ja, hur länge brukar en sådan period hålla i sig? \_\_\_\_\_

A 2. Har Du någon gång haft en period då Du varit så irriterad att Du skällt ut folk eller startat gräl eller bråk, på ett sätt som inte är likt Dig?

Ja  Nej  Vet ej

Om ja, hur många sådana perioder har Du upplevt? \_\_\_\_\_

Om ja, hur länge brukar en sådan period hålla i sig? \_\_\_\_\_

A3. Har Du någon gång haft en period då Du - som Du nu ser det - varit påtagligt omdömeslös, på ett sätt som inte är likt Dig, och gjort saker som Du senare ångrat?

Ja  Nej  Vet ej

Om ja, hur många sådana perioder har Du upplevt? \_\_\_\_\_

Om ja, hur länge brukar en sådan period hålla i sig? \_\_\_\_\_

***Om Du har svarat "ja" eller "vet ej" på någon av ovanstående frågor ber jag Dig att fortsätta med nedanstående frågor. Om Du svarat nej på samtliga kan Du avbryta här.***

**De följande frågorna avser hur Du kände Dig under den eller de perioder Du haft enligt frågorna A1 – A3 ovan. Ange hur det har varit när Du varit som mest uppåt eller retlig.**

B1. ... var Du då mer självsäker än vanligt (till exempel kände Dig betydligt mer kreativ och kompetent än vad Du i vanliga fall gör)?

Ja  Nej  Vet ej

... hade Du då en känsla av att ha särskilda krafter eller talanger, eller av att vara en speciellt viktig person?

Ja  Nej  Vet ej

Om ja eller vet ej, var vänlig beskriv:

---

---

---

---

B 2. ... behövde Du då mindre sömn än vanligt?  
 Ja  Nej  Vet ej

Om ja eller vet ej, hur många timmar per natt sov Du? \_\_\_\_\_

Om Du sov mindre, kände Du Dig ändå utvilad?  
 Ja  Nej  Vet ej

B3. ... var Du mer pratsam än vanligt?  
 Ja  Nej  Vet ej

... hade folk svårt att avbryta Dig eller förstå vad Du menade?  
 Ja  Nej  Vet ej

... hade andra svårt att få en syl i vädret?  
 Ja  Nej  Vet ej

B4. ... kändes det som att tankarna rusade genom huvudet på Dig?  
 Ja  Nej  Vet ej

B5. ... hade Du svårt att koncentrera Dig på grund av att minsta händelse omkring Dig distraherade Dig och fick Dig att tappa tråden?  
 Ja  Nej  Vet ej

B6. ... var Du mer aktiv än Du brukar vara på dagarna?  
 Ja  Nej  Vet ej

Om nej, var Du rastlös och hade svårt att sitta stilla?  
 Ja  Nej  Vet ej

Om Du var mer aktiv än vanligt: var Du så aktiv att Dina vänner eller anhöriga bekymrade sig för Dig?  
 Ja  Nej  Vet ej

Om ja eller vet ej, var vänlig beskriv:

---

---

---

---

B7. ... om Du var mer aktiv än vanligt: ägnade Du Dig åt några aktiviteter som Du inte brukar ägna Dig åt?  
 Ja  Nej  Vet ej

Om ja eller vet ej, var vänlig beskriv:

---

---

---

---

... gjorde Du någonting som kunde ha ställt till bekymmer för Dig själv eller Din familj, till exempel köpte saker Du inte behöver, körde bil på ett vårdslöst sätt, drack

mer alkohol än vanligt eller ägnade Dig åt sexuella kontakter eller handlingar utöver det vanliga för Dig?

Ja  Nej  Vet ej

Om ja eller vet ej, var vänlig och beskriv:

---

---

---

---

---

**Till sist följer nu ett par frågor gällande hur Du fungerade i Dina egna och i andras ögon under den eller de perioder Du beskrivit ovan.**

C. Tycker Du att Du under denna/dessa perioder var så pass förändrad att du fungerade på ett sätt som inte är typiskt för Dig i normala fall?

Ja  Nej  Vet ej

Var det så att Din omgivning märkte att Du inte riktigt var Dig själv?

Ja  Nej  Vet ej

D. Fungerade Du under denna/dessa perioder så annorlunda mot vad Du brukar att Du fick problem hemma, med andra människor eller på jobbet?

Ja  Nej  Vet ej

Om ja eller vet ej på någon av frågorna C-D, var vänlig beskriv:

---

---

---

---

---

---

E. Tog Du under denna/dessa perioder någon drog, eller drack Du mer alkohol än Du brukar?

Ja  Nej  Vet ej

Om ja eller vet ej, var vänlig beskriv:

---

---

---

---

**Tack igen för Din medverkan!**