

Navn: \_\_\_\_\_

# Stemmingsdagbok

**STEMNING/HUMØR**  
Skriver alle tilstander innenfor samme dag

| MEDIKAMENTER<br>(Skriv inn navn, dose, og noter<br>antall tabletter tatt hver dag) |          |          |          |          |          | Måned/år<br><br>_____   | STEMNING/HUMØR |       |                          |   |   |                                     |   |                                     |   |   | Psykotiske symptomer:<br>underlige ideer, hallusinasjoner |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|---|----------------|-------|--------------------------|---|---|-------------------------------------|---|-------------------------------------|---|---|---|
| _____ mg   | _____ mg | _____ mg | _____ mg | _____ mg | _____ mg |   | Deprimert      |       | Normalt                  |   |   | Forhøyet                            |   |                                     |   |   |   |
| _____ mg   | _____ mg | _____ mg | _____ mg | _____ mg | _____ mg | Daglige notater<br>(Feks. stressende hendelser, medikamentbivirkninger) | Irritabilitet  | Angst | Timer søvn<br>siste natt | Alvorlig<br>Sikker forverring<br>kan ikke arbeide | Moderat<br>Sikker forverring<br>kan arbeide | Mild<br>Ikke sikker for-<br>verring | STEMNINGSLEIET<br>IKKE SIKKERT<br>FORHØYET<br>ELLER DEPRIMERT<br>INGEN SYMPTOMER<br><br>Ring inn dato<br>for mensblødning | Mild<br>Ikke sikker for-<br>verring | Moderat<br>Sikker forverring<br>kan arbeide | Alvorlig<br>Sikker forverring<br>kan ikke arbeide |   |
|  |          |          |          |          |          |   |                |       |                          |   |   |                                     | 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  |                                     |   |   |   |
|  |          |          |          |          |          | Vekt:   |                |       |                          |   |   |                                     |   |                                     |   |   |   |