

HUMÖRDAGBOK

	mån	tis	ons	tors	fre	lör	sön	mån	tis	ons	tors	fre	lör	sön
+++														
++														
+														
Normal														
-														
--														

Humordagboken är avsedd för en daglig uppföljning av humöret. Den hjälper till att identifiera normala humörsvängningar och en avvikande utveckling. Anteckna ditt humör varje dag genom att kryssa i lämpligt alternativ.

Normal Ett normalt humör är inte deprimerat eller förhöjt

+ eller - ändring i humöret kan konstateras men funktionsförmågan är normal

++ eller -- ändring i humöret stör funktionsförmågan något men det är möjligt att arbeta

+++ eller --- på grund av ändring i humöret är det inte möjligt att arbeta