

# Календарь настроения для людей с биполярными расстройствами



Пожалуйста, запишите месяц/год \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Календарь/дата	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				
<b>Сон (кол-во часов сна)</b>																																			
<b>Тяжелая мания</b> Неспособность делать что-либо/ Госпитализация																																			
<b>Мания умеренной тяжести</b> Небольшие сложности при выполнении ежедневных дел																																			
<b>Легкая мания</b> Мелкие трудности при выполнении ежедневных дел																																			
<b>Настроение</b> Нормальное настроение во всех делах																																			
<b>Легкая форма депрессии</b> Возможность делать все почти без труда																																			
<b>Умеренная форма депрессии</b> Возможность делать все с некоторым трудом																																			
<b>Тяжелая форма депрессии</b> Неспособность делать что-либо/ Госпитализация																																			
<b>Настроение (0-100)</b> 0 = Состояние глубочайшей депрессии 50 = Нормальное настроение 100 = Крайне выраженное маниакальное состояние																																			
	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				