

Depresja czy choroba dwubiegunowa – kwestionariusz objawów hipomanii (wersja krótka – HCL-16)

W różnych okresach życia każdy doświadcza zmian lub wahań poziomu energii, aktywności oraz nastroju („górkę” i „dołki” lub „wyżej” i „niżej”). Celem tego kwestionariusza jest ocena cech charakterystycznych dla okresów „wyżu” (dobrego nastroju).

Proszę spróbować przypomnieć sobie okres, gdy występował stan „wyżu”. W jaki sposób Pani/Pan się wtedy czuła/czuł?

Proszę zaznaczyć wszystkie określenia niezależnie od swojego obecnego samopoczucia.

W takim stanie:		TAK/NIE
1	Potrzebuję mniej snu	
2	Praca sprawia mi większą radość	
3	Chcę podróżować i więcej podróżuję	
4	Wydaję więcej/zbyt dużo pieniędzy	
5	Podejmuję większe ryzyko w moim codziennym życiu (w pracy zawodowej i w innych zajęciach)	
6	Jestem aktywniejszy fizycznie (sport itp.)	
7	Ubieram się bardziej kolorowo i mam bardziej ekstrawaganckie rzeczy/makijaż	
8	Chcę spotykać się lub rzeczywiście spotykam się z większą liczbą ludzi	
9	Jestem bardziej zainteresowany sprawami seksu i/lub mam zwiększony popęd płciowy	
10	Myślę szybciej	
11	W czasie wypowiedzi więcej żartuję	
12	Częściej się kłócę	
13	Mój nastrój jest lepszy, bardziej optymistyczny	

14	Palę więcej papierosów	
15	Piję więcej alkoholu	
16	Zażywam więcej leków (uspokajających, przeciwlękowych, pobudzających...)	

Interpretacja:

W przypadku pozytywnej odpowiedzi („TAK”) na 8 lub więcej stwierdzeń istnieje istotne prawdopodobieństwo, że występuje u Ciebie **spektrum zaburzeń dwubiegunowych**, do którego należą również kliniczne i wymagające leczenia przypadki **choroby afektywnej dwubiegunowej**. Sam wynik w kwestionariuszu nie oznacza jednak diagnozy i ma wyłącznie wartość orientacyjną. Jednak jeżeli dodatkowo cierpisz na:

- zmiany („huśtawki”) nastroju lub stany „depresyjne”,
- stany rozdrażnienia albo inne dolegliwości (objawy lękowe, zmęczenie, stany dotkliwego spadku energii, okresowe nadużywanie substancji psychoaktywnych, zaburzenia zachowania itp.),
- objawy te mają charakter nawracający i/lub są źródłem cierpienia czy dyskomfortu i zaburzenia Twojego funkcjonowania,
- lub są źródłem zmartwienia, zdziwienia lub troski innych,

to powinienes skonsultować się z psychologiem lub psychiatrą w celu dalszego badania i ewentualnego postawienia diagnozy.

Jeżeli leczysz się już z powodu: depresji nawracającej, zaburzeń osobowości, nerwicy (w tym lękowej), nadużywania lub uzależnienia od substancji psychoaktywnych – to wynik testu powinienes pokazać swojemu psychiatrze/psychologowi/psychoterapeucie, w celu dalszej jego interpretacji i ewentualnej weryfikacji dotychczasowej diagnozy i terapii.

W tekście pytań wykorzystano polskie tłumaczenie kwestionariusza HCL-32 (*Rybakowski J.K., Dudek D., Pawłowski T., Łojko D., Siwek M., Kiejna A., Rybakowski F*)