

# Depresja czy choroba dwubiegunowa – Kwestionariusz objawów hipomanii (HCL-32)

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

Proszę spróbować przypomnieć sobie okres, gdy występował stan „wyżej”. 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.	Czuję, że mam więcej energii i aktywności	
3.	Jestem bardziej pewny siebie	
4.	Praca sprawia mi większą radość	
5.	Mam więcej kontaktów społecznych (więcej dzwonię, więcej wychodzę)	
6.	Chcę podróżować i więcej podróżuję	
7.	Zwykle szybciej jeżdżę samochodem i podejmuję większe ryzyko, gdy prowadzę	
8.	Wydamę więcej/zbyt dużo pieniędzy	
9.	Podejmuję większe ryzyko w moim codziennym życiu (w pracy zawodowej i w innych zajęciach)	
10.	Jestem aktywniejszy fizycznie (sport itp.)	
11.	Planuję więcej czynności lub projektów	
12.	Mam więcej pomysłów, jestem bardziej twórczy	
13.	Jestem mniej wstydliwy lub bez zahamowań	
14.	Ubieram się bardziej kolorowo i mam bardziej ekstrawaganckie rzeczy/makijaż	
15.	Chcę spotykać się lub rzeczywiście spotykam się z większą liczbą ludzi	

16.	Jestem bardziej zainteresowany sprawami seksu i/lub mam zwiększony popęd płciowy	
17.	Więcej flirtuję i/lub mam większy popęd płciowy	
18.	Więcej mówię	
19.	Myślę szybciej	
20.	W czasie wypowiedzi więcej żartuję	
21.	Łatwiej się rozpraszam	
22.	Angażuję się w wiele nowych spraw	
23.	Moje myśli skaczą z tematu na temat	
24.	Robię rzeczy szybciej i z większą łatwością	
25.	Jestem bardziej niecierpliwy i/lub łatwiej się denerwuję	
26.	Mogę być męczący lub drażniący dla innych	
27.	Częściej się kłócę	
28.	Mój nastrój jest lepszy, bardziej optymistyczny	
29.	Piję więcej kawy	
30.	Palę więcej papierosów	
31.	Piję więcej alkoholu	
32.	Zażywam więcej leków (uspokajających, przeciwlękowych, pobudzających...)	

## Interpretacja:

W przypadku pozytywnej odpowiedzi („TAK”) na 14 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, zmęczenia, dotkliwego spadku energii, okresowe nadużywanie substancji, 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, dolegliwości nerwicznych (w tym lękowych), 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.

***Tłumaczenie polskie kwestionariusza: Rybakowski J.K., Dudek D., Pawłowski T., Łojko D., Siwek M., Kiejna A., Rybakowski F***