

Bipolär sjukdom - förlopp

BS

Triggande faktorer

För depression/hypomani

- stress
- positiva/negativa livshändelser
- konflikter
- årstidsförändringar
- sömnbrist
- missade medicindoser
- hög alkoholkonsumtion

Läkarens namn: XXXX
070-XXX XX XX

Tidiga tecken

Depression

- svårigheter med beslutsamhet
- brist i självförtroende
- självkritiskhet
- värdelöshetskänslor
- meningslöshet
- otålighet

Åtgärder - depression

- Kontakta läkare
- öka aktiviteten
- vara social
- listor

Hypomani

- konc. svårigheter
- snabba tankar
- optimism
- mycket energi
- högt självförtroende

Åtgärder - hypomani

- kontakta läkare
- mindfulness
- minska aktiviteten
- undvik kaffe/te
- minimera sömnbrist

Episoden bryter ut

Tecken på depression

- sänkt aktivitetsnivå
- svårt mobilisera någon vilja
- värdelöshetskänslor
- meningslöshet
- stor självkritiskhet

Tecken på hypomani

- konc. svårigheter
- höjd aktivitetsnivå
- många idéer
- mycket snabba tankar
- planer/projekt
- stor associationssföra
- många
- stor optimism
- mycket högt självförtroende

Att försöka stoppa sjukdomsförloppet

Stoppa depression

- gör mer
- listor
- vara snäll mot sig själv
- träning
- vara social
- "Man lever bara en gång"
- distrahera sig själv för att undvika tänkande
- ju mer vi gör desto mindre deprimerade kommer vi känna oss

Stoppa hypomani

- gör mindre
- zombietillstånd
- mindfulness
- träning
- isolera sig själv
- undvik kaffe/te eller socker
- träna
- "är detta verkligen jag?"

Eftereffekter

- minnesförlust
- konc. svårigheter
- förlorade/skadade relationer