



**Stemningsregistrering
ved bipolare tilstande**



Introduktion til stemningsregistrering

Et vigtigt element i behandlingen af din bipolare lidelse er, at du kender dine symptomer og er i stand til at genkende dem, hvis de dukker op. Under et besøg hos din behandler kan det være vanskeligt at huske de symptomer, du har haft de seneste uger eller måneder; specielt når du har det dårligt. Men hvis du hver dag registrerer, hvordan du har det, hjælper det dig til at kunne give en mere præcis information til din behandler, som så kan vurdere, hvordan din tilstand bedst kan behandles.

Denne kalender indeholder vejledning og et skema til stemningsregistrering, der giver dig og din behandler mulighed for på en enkel måde at få et godt overblik over dit stemningsleje, dit angstniveau, din medicin og hvilke udfordringer og belastninger du møder. Ved løbende registrering af disse informationer viser der sig ofte et mønster, som det ellers kan være svært at få øje på. Ofte vil det tage lidt tid at vænne sig til den daglige registrering, men efterhånden vil du opleve, at det går lettere.

Forudsætningen for, at du kan registrere, hvordan du har det, er, at du kender symptomerne på din sygdom, dvs. symptomerne på mani og depression. Symptomerne kan være meget forskellige fra person til person, ligesom de for den enkelte kan variere fra episode til episode. Af og til kan der optræde maniske og depressive symptomer samtidigt eller skiftende i løbet af dagen, hvilket kaldes en blandingstilstand.

På den følgende side er der en liste med typiske maniske og depressive symptomer. Sæt X ved de symptomer, som du almindeligvis har i en manisk eller depressiv periode og fjn derefter de symptomer til, som du mener, der mangler for at give et dækkende billede af din tilstand.

Maniske symptomer

Opstemthed
Irritabilitet
Nedsat søvnbehov
Øget energi
Øget udadvendthed
Øget aktivitet
Øget taletrang
Øget selvfølelse
Overvurdering af egne evner
Øget seksuallyst
Usædvanlig mange ideer og tanker
Øget impulsivitet fx øget pengeforbrug

Depressive symptomer

Nedtrykthed
Øget søvnbehov
Indsovningsbesvær
Nedsat energi
Angst
Ændringer i appetit
Tanker om døden
Nedsat selvtilid
Koncentrationsbesvær
Selvmordstanker
Selvbebrejdelser

Vejledning i brug af kalender

Kalenderen til stemningsregistrering er udformet, så den er let at anvende. Hver måned består af et ark med en forside og en bagside. Forsiden indeholder et skema, hvor du registrerer stemningsleje, angstniveau, vægt, antallet af timer søvn samt medicin. For kvinder anføres endvidere menstruationsdagene. På bagsiden noteres hændelser eller forhold, som kan have eller har påvirket dit humør eller tilstand. En nøjere vejledning i udfyldelsen følger nedenfor.

Den første måned i kalenderen er et eksempel på en udfyldt stemningsregistrering.

For at kalenderen skal være et brugbart hjælpemiddel, skal du anvende den hver dag. Det er bedst at registrere hver aften, inden du går i seng. Jo mere omhyggeligt du bruger kalenderen, desto lettere er det for din behandler at hjælpe dig. Er du i tvivl om brugen af kalenderen, skal du endelig spørge din behandler.

Stemningsleje

Når du foretager stemningsregistrering, beder vi dig på det farvede skema dag for dag at sætte et kryds, hvor det passer bedst, (det vi beder dig vælge mellem din neutrale (normale) tilstand (gule felter) og forskellige grader af mani (røde felter) og depression (blå felter). Vi har eksemplificeret de forskellige grader af mani og depression nedenfor, men som nævnt er der stor variation i symptomerne. Hvis der optræder maniske og depressive symptomer samtidigt eller skiftende i løbet af dagen, vil vi bede dig sætte kryds ved både mani og depression.

Under det farvede skema bedes du ligeledes dag for dag registrere din eventuelle angst, således at du vælger mellem niveauet 0, 1, 2 eller 3, forklaret på side 7.

Normalt stemningsleje (neutral)

Neutral – gule felter

Dit stemningsleje (grundstemning) er inden for normale grænser. Der er almindelige udsving, men ingen symptomer på mani eller depression, som du kender fra tidligere sygdomsepisoder. Dit energiniveau er normalt for dig, ligesom din evne til at tænke og koncentrere dig er normal. Din søvn er ligeledes normal, og du er i stand til at passe dine daglige aktiviteter og andre opgaver uden besvær eller højst med ubetydelig anstrengelse.

Løftet stemningsleje (mani)

– røde felter

Mani af let grad (hypomani) – lyserøde felter

Du føler dig mere opstemt og optimistisk eller mere irriteret end sædvanligt. Du har mere energi, flere ideer og du har mere selvtillid og er måske mere uadvendt og talende. Din seksualitet er måske øget. Du er måske mere rastløs og kan være lettere at aflede. Du kan måske klare dig med mindre søvn, fx en eller to timer mindre end sædvanligt. Selvom andre måske lader en bemærkning falde, bevarer du kontrollen, men har måske alligevel lidt vanskeligt ved at arbejde effektivt og fungere i din sociale rolle.

Mani af moderat grad – mellemrøde felter

Du er unaturligt opstemt og giner måske på tidspunkter, som andre synes er upassende, eller du kan være meget irriteret og utålmodig. Du taler meget og har måske tendens til at afbryde, når andre taler; ligesom du ofte har svært ved at holde dig i ro. Du kan opleve, at dine tanker, som du gerne vil fortælle andre om, er så hurtige, at du ikke kan nå at udtrykke dem. Du overvurderer eventuelt dine egne evner, men har betydelige vanskeligheder med at samle tankerne om een ting ad gangen. Du sover måske kun 4 timer om natten og føler dig ikke træt. Du kan være betydeligt mere optaget af sex end sædvanligt. Du erkender eventuelt ikke forandringen, men andre mennesker bemærker den og påtaler det. Du mister grebet om din daglige dag og dine aktiviteter, og du er ikke i stand til at passe dit arbejde.



Mani af svær grad – mørkerøde felter

Du er meget opstemt, eventuelt grinende, eksalteret og måske ligefrem ekstatiske, eller du er vredladen, ofte udsældende. Du har måske haft åbenlyse verbale eller fysiske kampe med andre mennesker. Du mener, at du har helt særlige evner. Du tænker måske, at du er i stand til at læse andre menneskers tanker eller fx ændre på vejret. Måske hører du en stemme kalde eller ser et syn. Du bevæger dig konstant og kan ikke sidde stille. Dine tanker bevæger sig så hurtigt, at andre ofte ikke forstår, hvad du siger. Du sover meget lidt eller slet ikke. Du mister helt kontrollen og er måske blevet indlagt på psykiatrisk hospital. Du kan ikke passe dine gøremål.

Forsænket stemningsleje (depression) – blå felter

Depression af let grad – lyseblå felter

Du føler dig lettere trist. Du har vanskeligt ved at holde bestemte negative tanker væk og er mere selvkritisk end sædvanligt. Du har lidt større søvnbehov eller har svært ved at falde i søvn eller sove igennem. Du føler dig mere træt end sædvanligt og tænker på, om livet er værd at leve. Du synes ikke, tingene er så interessante, som de plejer at være, og du føler dig mindre effektiv end sædvanligt. Du er dog stadig i stand til nogenlunde at arbejde og relatere dig normalt til andre, så din depression er sandsynligvis ikke let at bemærke for andre, med mindre du fortæller dem om det.

Depression af moderat grad – mellemblå felter

Du føler dig temmelig nedtrykt og opgivende og er uinteressert i tingene det meste af dagen. Du føler måske, at du bevæger dig langsommere, sover mere og har besvær med at falde i søvn, eller din søvn er forstyrret og uregelmæssig. Du bebrejder dig selv aktuelle eller tidligere handlinger. Din evne til at tænke og koncentrere dig er nedsat, og du har stort besvær med at få tingene gjort. Måske har du selvmordstanker og måske også overvejet at handle på dem. Du har betydeligt besvær med at passe et

arbejde og dine øvrige forpligtelser. Andre bemærker måske, at du isolerer dig eller taler langsommere.

Depression af svær grad – mørkeblå felter

Du er meget nedtrykt eller har måske helt mistet evnen til at føle. Du plages af håbløshed, er energiløs og har mistet interessen for næsten alt omkring dig. Du kan ikke sove eller vågner måske flere timer, før du plejer. Du har ingen appetit og taber dig måske. Du har måske alvorlige selvmordsovervejelser og ønsker at dø eller har ligefrem forsøgt at tage dit liv. Du tror måske, at du har begået store synder eller skal straffes. Måske hører du bebrejdende stemmer eller ser ubehagelige syn. Du er ude af stand til at koncentrere dig. Du kan ikke arbejde og ønsker måske ikke at være sammen med andre mennesker. Du har svært ved egenomsorg (fx gå i bad, vaske tøj, lave mad). Du bliver måske i sengen det meste af dagen. Måske er du indlagt.

Angst

Angst kan optræde sammen med mani eller depression eller eventuelt i neutrale faser. Det kan være det første symptom på, at en sygdomsepisode er på vej. Angst kan vise sig som anfald af panikfølelse eller som mere konstant anspændthed og indre uro. Måske undgår du forskellige situationer på grund af angsten. Ofte vil der være fysiske symptomer som hjertebanken, rysten eller svedtendens.

Angstskala

- 0 Svarer til, at du ikke oplever angst.
- 1 Du føler dig lettere angstelig, men har ingen angstanfald. Ængstelsen som sådan påvirker ikke din dagligdag i større grad.
- 2 Du føler dig konstant angstelig og urolig eller har panikanfald, eller angsten er til stede i et omfang, så dit funktionsniveau påvirkes i nogen grad.
- 3 Du har udtalt angst eller kan ikke foretage dig ret meget på grund af angsten.



Vægt

Registrer, hvor meget du vejer mindst en gang om måneden.

Søvn

Registrer antal timers søvn. Hvis din søvn er afbrudt, så angiv det antal timers søvn, som du har sovet.

Medicinsk behandling

På skemaet skal du, hver gang du starter på en ny måned, registrere, hvilken medicin du får, ligesom du samme sted skal skrive, hvis du begynder letstyrken (fx antal milligram) og i selve skemaet skriver du så det daglige antal tabletter. Du kan også skrive den daglige dosis i skemaet. Du kan her efter blot sætte en streg, indtil doseringen eventuelt ændres. I begyndelsen kan du evt. udfylde skemaet sammen med din behandler. Hvis du en dag har glemt at tage din medicin, skriver du 0. Det er også vigtigt at du påfører eventuel "pn medicin", dvs. medicin, som er beregnet til at tage efter behov, fx beroligende medicin. Her kan du nøjes med at skrive antal tabletter de dage, du tager medicinen. Se i øvrigt eksempel i det udfyldte skema.

Menstruation

Er du kvinde så sæt en ring om de dage, du har haft menstruation.

Daglige notater

På bagsiden af skemaet til stemningsregistrering kan du notere begivenheder eller andre forhold, som du tænker, der har påvirket din tilstand. Nogle af begivenhederne er måske store (jobskifte, dødsfald, forelskelse, konflikter med nærmeste, økonomiske ændringer), hvorimod andre begivenheder umiddelbart kan se ud af mindre, men kan alligevel have en personlig betydning for dig (fx at sidde fast i en trafikø eller at skulle til en familie-fest). Det er vigtigt at notere alle de forhold, som du mener er vigtige for dig, selv om de måske i nogle andres øjne ville være ubetydelige. Hvis du i perioder drikker øget mængde alkohol, er det en god ide at angive, hvor meget du har drukket.

Når du laver disse daglige notater, er det vigtigt at tænke på, at det indimellem kan være meget svært at skelne mellem, hvorvidt ydre forhold har haft direkte indflydelse på dit stemningsleje, eller hvorvidt det snarere var ændringer i din tilstand, som påvirkede din adfærd eller oplevelse i en given situation. Gennem tiden kan stemningsregistrering måske være med til, at du bliver mere opmærksom på sammenhænge mellem din psykiske tilstand og de udfordringer og belastninger, du oplever i din tilværelse.



[illegible]