

**BİPOLAR
BOZUKLUK
HAKKINDA
BİLMENİZ
GEREKENLER**

Hazırlayan
Prof. Dr. Kürşat ALTINBAŞ
2020

**BİPOLAR
BOZUKLUK
HAKKINDA
BİLMENİZ
GEREKENLER**



10 Cümlede Bipolar Bozukluk

1

Bipolar bozukluk iyi tanınan bir hastalıktır ve tüm dünyada milyonlarca insan bipolar bozuklukla birlikte yaşamını sürdürmektedir.

2

Bipolar bozukluk şeker hastalığı(diyabet) veya yüksek tansiyon gibi tedavi edilebilir tıbbi bir hastalıktır.

3

Bipolar bozukluk biyolojik, genetik(ırsi) ve çevresel bir çok etkene bağlı olarak ortaya çıkar ve beynin duygu, düşünce ve davranışları kontrol eden merkezlerini etkiler.

4

Bipolar bozuklukta temel tedavi duygudurum dengeleyici (lityum, valproat gibi) ve dopamin hormonu üzerinden etkili (antipsikotik denilen) ilaçlar ile yapılır.

5

Bipolar bozukluk tedavisinde en sık yapılan hata daha iyi hissetmeye başlayınca tedavi ve takibi bırakmaktır.

6

Daha iyi hissetmeye başladığınızda iyilik halinizin kalıcı olması için tedavi ve doktor takibinize devam edin.

7

Tedaviniz için kullandığınız ilacı asla kendi kendinize bırakmayın, bu hastalığınızın daha hızlı tekrarlamasına neden olabilir.

8

Tedavinizle birlikte alkol kullanımından kesinlikle uzak durun.

9

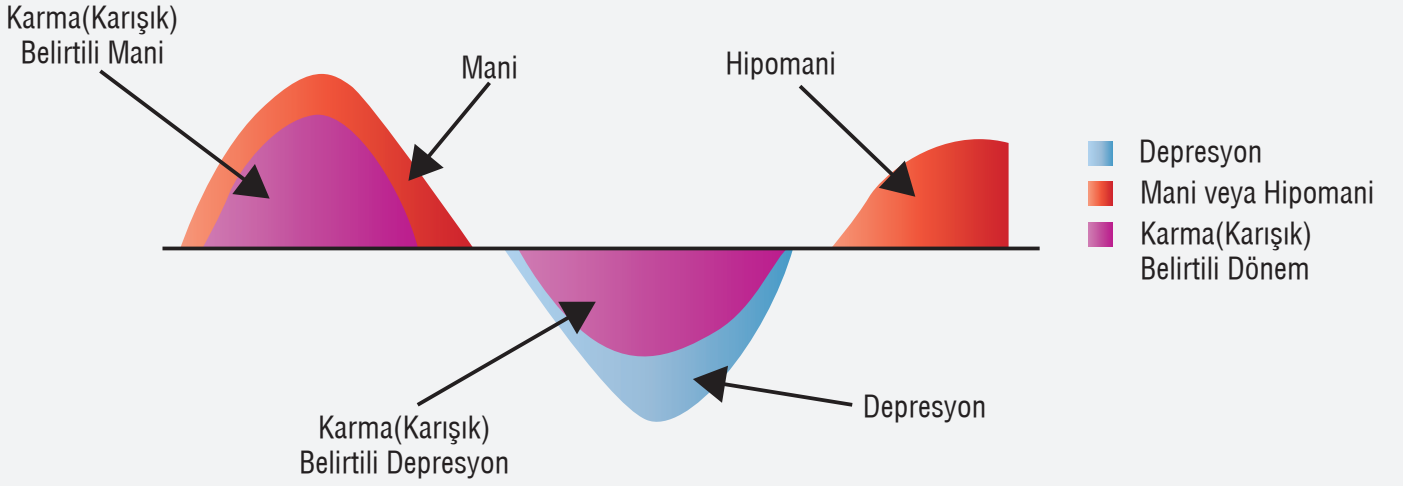
Tedaviyle ilgili tüm sorunlarınızı hekiminizle konuşun.

10

Tedaviniz konusunda doktorunuzla iletişim halinde olmak, iyileşmeniz ve iyilik halinizi sürdürmeniz için önemlidir.

Bipolar Bozukluk Nedir?

Bipolar bozukluk, ikiüçlü duygudurum bozukluğu, manik depresif hastalık, ikiüçlü mizaç bozukluğu, bipolar affektif bozukluk gibi isimlerle bilinen ve tüm dünyada yaklaşık her 40-50 kişiden birini etkileyen bir hastalıktır. Bipolar bozukluğu olan kişi, sıklıkla duygudurumunda aşırı yükselmelerden (duygudurum yükselmesi veya mani) çöküşlere (depresyon) ve yine yükselmelere dönüşen ve çoğu zaman aralarda normal duygudurum dönemleri bulunan dalgalanmalar yaşar.



“**Bipolar(ikiüçlü)**” kelimesi, hastaların iki aşırı duygudurum arasında gidip geldiğini ifade etmek için kullanılır. Ruh hali ve duygular açısından bir kutup depresyonu, diğer kutup mani ya da daha hafif şiddetteki hipomaniyi temsil eder.

Bütün insanların duygusal dünyasında, ruh halinde değişiklikler, inişler-çıkışlar olur. Herkes günlük yaşamında dakikalar, saatler veya bazen birkaç gün süren öfke, sevinç, üzüntü, coşku, keder, huzursuzluk, endişe duyguları arasında iniş çıkışlar yaşayabilir. Ancak bipolar bozuklukta yaşamsal olaylarla kısmen veya tamamen ilişkisiz olarak, uzun süren, keskin iniş çıkışların olduğu, yoğun duygudurum değişimleri yaşanır. Bu değişimler düşünceleri, duyguları, fiziksel sağlığı, davranışları, kişinin işlevlerini ve yaşamını etkiler. Yani bipolar bozukluk duygularda, düşüncelerde, enerjide ve davranışlarda aşırı değişikliklerle seyreden, kişinin kendisini aşırı coşkulu (mani/hipomani dönemleri) veya çok durgun (depresyon) hissetmesine yol açan, tedavi edilebilen bir ruhsal hastalıktır. Bazı kişilerde ise bu duygu iniş çıkışları saf çökkünlük ya da coşku/sinirlilik olarak görülmez, her ikisinin karışımı (karma belirtili) yani hem depresyon hem de mani belirtileri bir arada görülebilir.

Bipolar bozukluk tanısı psikiyatri (ruh sağlığı) hekimi tarafından psikiyatrik muayene sonucu konur.

Mani/Hipomani Nedir?

Mani belirtileri her bireyde farklı olabilir. Temel belirtiler aşırı neşeli, bazen öfkeli, coşkulu bir ruh hali; düşünce, konuşma ve hareketlerde hızlanma ve kişinin kendine duyduğu güvenin aşırı kabarmasıdır. Manik dönemin erken evrelerinde, 'kendilerini çok iyi hissetme' duygularıyla dolar (örn., "En büyük benim"), fiziksel ve zihinsel verimlilikte artış gösterirler. Bunun yanısıra, mani sırasında son derece konuşkan, daha girişken olurlar ve çoğu zaman çok az uykuya gereksinim duyarlar.

Hipomani, maninin daha hafif formudur. Hipomani döneminde kişi aşırı keyiflidir, her zamankinden daha iyi hisseder, bu dönemde daha üretkendir. Belirtiler hasta veya yakınları tarafından farkedilebilir ancak manide olduğu kadar hayatı güçleştirmeyebilir. Kişi genelde bu durumundan hoşnuttur ve riskli durumları öngöremediğinden ilaçlarını kullanmayı bırakabilir.

Manik veya hipomanik dönemler ilaç tedavisi ile kontrol altına alınabilir.

En Sık Görülen Mani Belirtileri

- Kişi kendini aşırı mutlu ve taşkın, enerjisini artmış hisseder, bazen de aşırı öfkeli olabilir
- Az uykuya rağmen çok fazla enerjiktir
- Diğerlerinin yetişemeyeceği kadar hızlı konuşur
- Düşüncede hızlanma olur, zihninde düşünceleri hızla akmaya başlar
- Konsantrasyon kaybı vardır, dikkati çabuk dağılır
- Kendine güveni artmıştır
- Kendini güçlü, önemli, diğerlerinden üstün görür
- Fazla para harcama, hediyeler alma, ısmarlama, cinsel aktivitede artma, alkol kullanımında artma, hızlı araba kullanma, kumar oynama, aşırı miktarlarda iş yapma (planlar ve projeler) gibi davranış değişiklikleri görülebilir
- Daha ağır durumlarda gerçekte olmayan sesler duymak, nesnelere görmek gibi halüsinasyonlar ve dış gerçeklikle ilişkisiz yanlış inanışlar ve düşünceler (şüphecilik, takip edildiğini düşünmek, kendini önemli ve üstün özellikleri olan biri zannetmek vb.) görülebilir

Manik veya hipomanik dönemler kişiye eğlenceli ve verimli geldiğinden, hastalar bazen davranışlarının olağan dışı olduğunu fark etmezler. Çoğu zaman bir sorun olduğunu ilk fark eden dostları, ailesi ya da iş arkadaşları olur.

Depresif Dönem Nedir?

Bipolar bozukluk depresyon döneminde olan kişiler, çoğu zaman iştahta değişiklik, uyuyamama veya aşırı uyuma ya da enerji azlığı gibi fiziksel belirtilerin eşlik ettiği hüzünlü bir ruh haline sahiptirler. Ayrıca, dikkatlerini toplamakta, karar vermekte güçlük yaşayabilir, huzursuz hissedebilir veya sakin biçimde oturamayabilirler. Ayrıca kendine güvende azalma, değersizlik, suçluluk duyguları, yaşamdan ya da daha önce keyif aldıkları etkinliklerden zevk-haz alamama, halsizlik, yorgunluk da görülebilir. Hatta zaman zaman özkıyım(intihar) düşünceleri, girişimleri olabilir.

Karma(karışık) belirtili hastalık dönemleri nedir?

Gün içinde sıkça değişen mani ve depresyon belirtilerinin aynı anda yaşanmasıdır. Karma belirtili depresyonda ağırlıklı olarak çökkünlük belirtileri görülürken bir kaç tane mani belirtisi de eşlik eder. Karma belirtili manide ise tam tersi, manik dönem belirtilerine bir kaç tane depresif belirti eşlik eder.

Bipolar bozuklukta depresif duygudurum herkesin hemen hergün yaşayabileceği üzgün ve isteksiz olma halinden farklıdır, üzüntüden daha ağırdır, daha uzun süre devam eder.

En Sık Görülen Depresyon Belirtileri

- Kişi kendini üzgün, kederli hisseder veya normalde zevk aldığı şeylere karşı ilgisini kaybeder
- Kendine bakımı azalır
- Çok uyumaktan veya hiç uyuyamamaktan, sabah çok erken uyanmaktan yakınır
- İştah kaybı veya artışı görülür
- Dikkatini toplamada veya karar vermede güçlükler yaşar
- Unutkanlıktan şikayet eder
- Kendini değersiz, suçlu hissedebilir
- Enerji kaybı vardır
- Halsizlik ve yorgunluk hisseder
- İntihar, ölüm düşünceleri olabilir

Depresyon döneminde kişi, umutsuzluk ve karamsarlık düşünceleriyle birlikte depresyonun hiç düzelmeyeceğini düşünerek intihar etmeyi düşünebilir. Oysaki depresyon dönemi mani döneminde olduğu gibi tedavi ile tamamen düzelebilir.

Tüm Bipolar Bozukluk Tanılı Kişiler Aynı mıdır?

Bipolar bozukluk sık görülen belirtileri birçok kişide benzerdir. Ancak belirtilerin şiddeti ve ortaya çıkış şekli kişiden kişiye değişiklik gösterebilir. Ayrıca bipolar bozukluğun tanımlanmış farklı alt tipleri vardır. Örneğin en az bir kez manik dönem yaşayan kişiler Bipolar Bozukluk tip 1 denilen grupta değerlendirilir. Daha çok depresyon dönemlerinin yaşandığı en az bir hipomanik dönemin görüldüğü durumlar Bipolar Bozukluk tip 2 olarak adlandırılır. Bipolar bozukluk tip 1 ve tip 2 hastalığın gidişi ve tedavi seçimi konusunda öngörücü olması açısından önemlidir. Yani bipolar bozukluk tipine göre hastalığın nasıl seyredeceği az çok tahmin edilebilir. Bunun yanında, alt tiplerin her birinde daha etkili olduğu gösterilmiş tedavi seçenekleri doktorunuz tarafından bu tiplendirmeler dikkate alınarak tercih edilir.

Bipolar hastalığın sık görülen belirtileri birçok kişide benzerdir. Ancak belirtilerin şiddeti ve ortaya çıkış şekli kişiden kişiye değişiklik gösterebilir.

Kimlerde Bipolar Bozukluk Görülür?

Dünyada erişkin nüfusun yaklaşık yüzde 2-3'ünün bipolar bozukluk tanısı aldığı düşünülmektedir. Bu da, ülkemizde yaklaşık bir buçuk-iki milyon kişinin, dünyada ise yaklaşık 250 milyon insanın bu hastalığa sahip olduğu anlamına gelmektedir. Bipolar bozukluk kadın ve erkeklerde eşit sıklıkta görülür. Ayrıca bipolar bozukluk görülme sıklığı ırk, eğitim, meslek veya gelir düzeyi nedeniyle farklılık göstermez. Ancak kişilerin hastalıktan etkilenme şekilleri birbirinden farklı olabilir.

Bipolar bozukluk her yaşta görülebilir. Genellikle kişiler ilk hastalık dönemini (mani, depresyon, hipomani gibi) ergenlik döneminde ya da erişkinlik döneminin başlarında, yani 20'li yaşlarda yaşarlar. Bipolar bozukluk, kişilerin psikolojik yapıları, sosyal durumları ile ilişkili değildir. Stres ve yaşam olayları hastalığın ortaya çıkışını kolaylaştırarak tetiğini çekebilir. Bu hastalığa sahip olmak kimsenin suçu ya da hatası değildir.

Bipolar bozukluk, kişilerin psikolojik yapıları, sosyal durumları ile ilişkili değildir. Stres ve yaşam olayları hastalığın ortaya çıkışını kolaylaştırarak tetiğini çekebilir. Bu hastalığa sahip olmak kimsenin suçu ya da hatası değildir.

Bipolar Bozukluk Neden Olur?



Hastalıktan tamamen sorumlu tek bir neden yoktur. Yapılan bilimsel çalışmalarda beyin kimyasallarının dengesinde ve iletiminde sorun olduğu ve hastalığın genetik(ırsi) geçişler gösterdiği bildirilmiştir. Bipolar bozukluk, ailelerde nesiller boyu görülme eğilimi göstermektedir ve birçok kişide hastalığın kalıtım yoluyla geçtiği düşünülmektedir. Bipolar bozukluğu olan kişilerin üçte ikiden fazlasının bu bozukluğu ya da depresyonu olan en az bir yakın akrabası vardır. Bu da genetik faktörlerin önemli olduğunu düşündürmektedir.

Yine de hastalığın tek ve kesin bir nedeni henüz belirlenememiş de olsa genetik, biyokimyasal (beyin kimyasallarıyla ilgili) ve çevresel nedenlerden kaynaklanan bir hastalık olduğu bilinmektedir. Bipolar bozukluk, şeker ya da kalp hastalığı gibi tıbbi bir hastalıktır. Bu hastalığa sahip olmak kimsenin suçu ya da hatası değildir. Unutulmamalıdır ki “kimse isteyerek hasta olmaz”.

Bipolar bozukğun tek ve kesin bir nedeni henüz belirlenememiştir. Ancak biyolojik, genetik(ırsi) ve çevresel bir çok etkene bağlı olarak hastalığın ortaya çıktığı bilinmektedir.

Bipolar Bozukluk Tanısı Almış Kişinin Çocuklarında da Bu Hastalık Kesin Ortaya Çıkar mı?

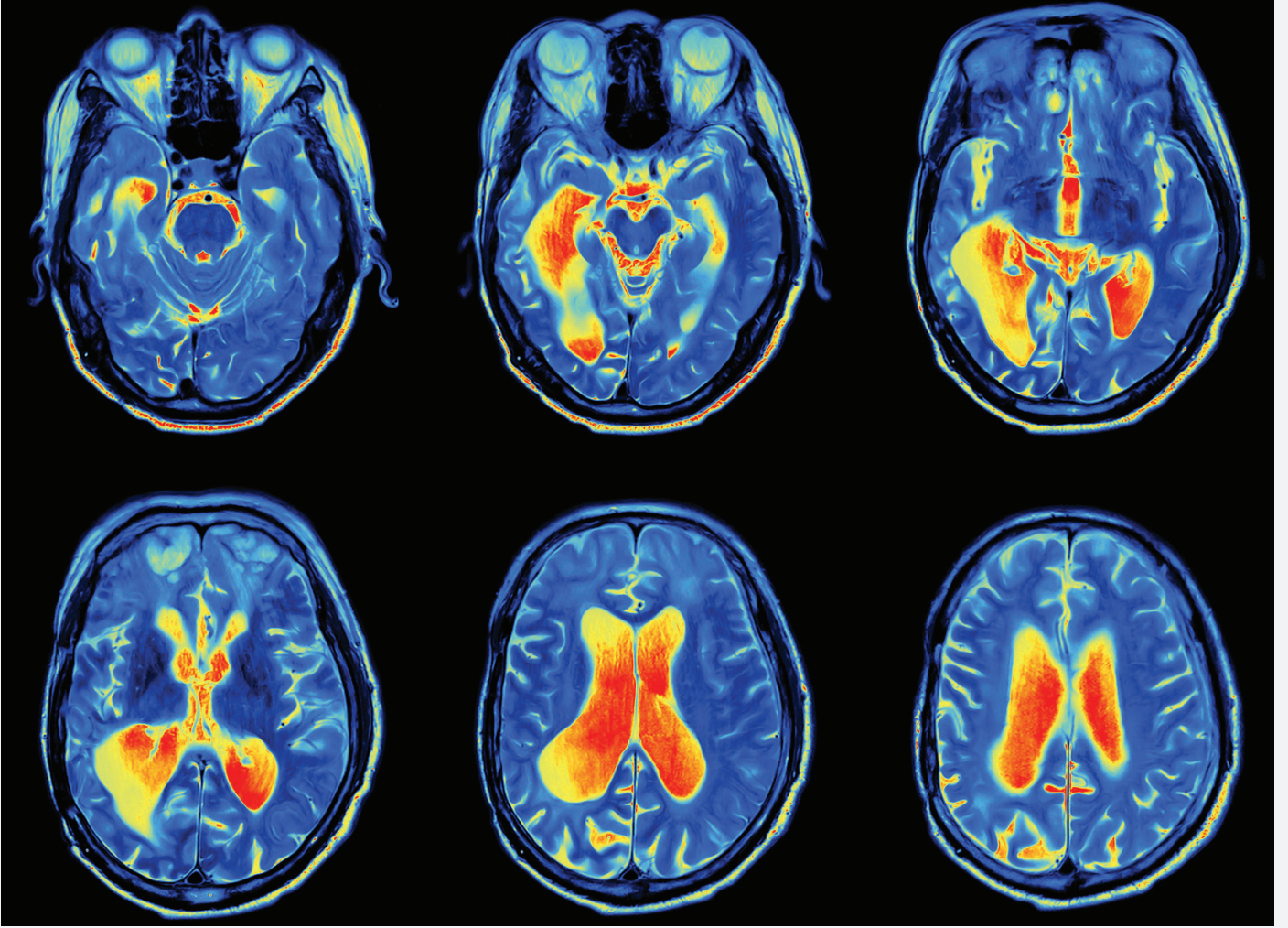


Tüm genetik yapının aynı olduğu tek yumurta ikizlerinde bile, ikizlerden hastalık varsa diğer ikizde de görülme olasılığı %60-80'dir, yani kesin değildir. Birinci dereceden yakın akrabasında (anne-baba veya kardeşlerinde) bipolar bozukluğu varsa görülme olasılığı yaklaşık 3-4 kat artabilir. Ancak sadece kalıtım(soya çekim) tüm hastalığı açıklayamaz.

Hastalıktan sorumlu olduğu düşünülen bazı genler tespit edilmiştir, ancak henüz tanı için kullanılacak düzeye erişmemiştir. Bu alandaki çalışmalar bütün hızıyla devam etmektedir. Önümüzdeki yıllarda bu alandaki gelişmeler sayesinde, bipolar bozukluk nedenlerinin daha iyi anlaşılacağı düşünülmektedir. Bu gelişmeler sayesinde daha iyi tedavilerin tasarlanması da sağlanacaktır.

Bipolar bozukluğu olan kişinin çocuklarında hastalık görülme ihtimali yüzde yüz değildir. Hastalığın ortaya çıkışını kalıtım(soya çekim) tek başına açıklamaz.

Bipolar Bozukluk Tanısı Nasıl Konur, Kan Tahlili ya da Beyin Filmi İle Hastalık Anlaşılır mı?



Bipolar bozukluğun tanısı esas olarak psikiyatri hekimi tarafından yapılan muayene ile konur. Ancak ilk değerlendirmelerde hastalık anlaşılabilir. Bu durumda kişiyi bir süre izlemek gerekir.

Günümüze kadar hastalığın tanısını tek başına koyduracak bir tahlil yoktur. Ancak bipolar bozukluğa benzeyen diğer hastalıklardan ayırt etmek için çeşitli kan tahlilleri, beyin filmleri yapılması gerekebilir. Bu alanda yapılan araştırmalar halen tüm hızıyla sürmektedir. İleriki yıllarda psikiyatrik muayenenin yanında, genetik inceleme ve beyin filmleriyle hastalığın tanısının daha kolay konabileceği düşünülmektedir.

Bipolar bozukluğun tanısı esas olarak psikiyatri hekimi tarafından yapılan muayene ile konur. Hastalığın tanısını tek başına koyduracak bir tahlil yoktur.

Bipolar Bozukluk Nasıl Tedavi Edilir?



Bipolar bozukluğun temel tedavisi ilaçlarla yapılır. Bu hastalığın niteliğinden dolayı, genellikle hem manik hem depresif belirtileri kontrol altına almak için tek ilaç yeterli olmayabilir. Bu yüzden, hastalık dönemine ve belirtilerin şiddetine göre birden fazla ilaç kullanılması gerekebilir. İlaç tedavisinin temel hedefi mani ve depresyon dönemlerini iyileştirmek ve aynı zamanda tekrarlamasını önlemektir. Hastanın dönem sayısı ne kadar fazla olursa, belirtilerin tedaviye dirençli hale gelmesi olasılığı o kadar artacaktır.

Bipolar bozuklukta temel tedavi ilaçlar ile yapılır. Tedaviniz için kullandığınız ilacı asla kendi kendinize bırakmayın, bu hastalığınızın daha hızlı tekrarlamasına neden olabilir.

Bir diğer yardımcı tedavi de “konuşarak tedavi” diye bilinen psikoterapidir. İlaç tedavisiyle birlikte psikoterapi uygulandığında hastaların ve ailelerinin hastalığı anlamalarına ve yaşamlarını yeniden kurmalarına yardımcı olmaktadır. Psikoterapiler bipolar bozukluğu olan kişilere büyük yarar sağlayabilir.

Bipolar bozuklukta temel tedavi ilaçlar ile yapılır. Tedaviniz için kullandığınız ilacı asla kendi kendinize bırakmayın, bu hastalığınızın daha hızlı tekrarlamasına neden olabilir.

Bipolar Bozukluk Tedavisinde Hangi İlaçlar Kullanılır?



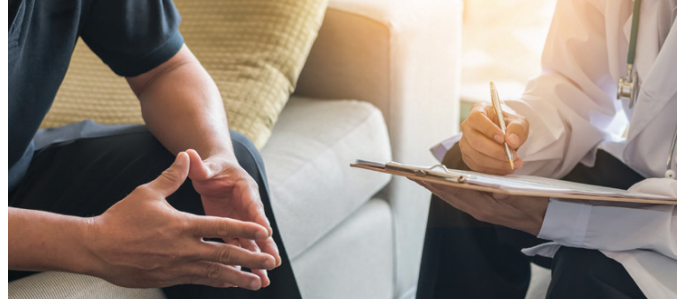
Bipolar bozukluğu tedavi etmek için başlıca üç tip ilaç kullanılmaktadır: Duygudurum dengeleyicileri, Antidepresanlar ve Antipsikotikler. Uyku sorunlarında, anksiyete(kaygı) veya panik atakları gibi diğer sık karşılaşılan sorunları tedavi etmek amacıyla başka ilaçlar da kullanılabilir. Duygudurum dengeleyici dediğimiz ilaçlar(lityum, valproat, karbamazepin, lamotrijin gibi) bipolar hastalığının tedavisinde özellikle hastalığın tekrarlamasını engellemek için en sık kullanılan ilaçlardır. Ancak zaman zaman, belirtileri kontrol altına almak için birden fazla ilaç kullanılması ya da zaman içinde dozun değiştirilmesi de gerekebilir. Genellikle bunun nedeni, belirtileri kontrol altına almak için tek ilacın yeterli olmaması ve belirtilerin hastalığın dönemine, şiddetine göre farklılık göstermesidir.

Tedavi sırasında en sık yapılan hata daha iyi hissetmeye başlayınca ilaçları bırakmaktır. Daha iyi hissetmeye başladığınızda iyilik halinizin kalıcı olması için ilacınızı düzenli almayı sürdürmelisiniz.

Düzenli İlaç Kullanmak Dışında Başka Ne Yapmalıyım?

Hastalık hakkında bilgi edinin:

Araştırarak, doktorunuzla konuşarak ya da bilgilendirme gruplarına katılarak hastalık hakkında bilgi edinin. Hastalık hakkında bilgilenmek hastalık dönemleri öncesi erken uyarı belirtilerini farketmenizi sağlayacaktır.



Hastalık dönemleri öncesi erken haberci belirtilere karşı hazırlıklı olun:

Tüm bipolar hastalarında hastalık dönemleri aynı belirtilerle aynı sürede başlamaz. Ruh halinde günlerdir süren değişiklikler, önemli ani kararlar alma, uyku düzensizlikleri, ölüm düşünceleri gibi belirtiler erken haberci belirtiler olabilir. Bu nedenle hastalık öncesi size özgü erken haberci belirtilerin farkında olmak hastalık şiddetlenmeden önlem almayı sağlayacaktır. Bu izlem için haberci belirtileri izlem formu(Ek 2) yararlı olabilir.



Hastalığınızı tetikleyebilecek durumlardan uzak durun:

Özellikle uyku düzeninize dikkat edin. Uyku düzeni değişiklikleri (örneğin vardiyalı işler) hastalık dönemlerinin tetikleyicisi olabilir. Stresli durumlardan uzak durmaya çalışın ya da stresle baş edebilme yöntemlerini öğrenmeye çalışın. Size önerilen her tür ilacı kullanmadan önce psikiyatri doktorunuza danışın.



Bipolar Bozukluk Hakkında Yanlış Bilinenler

Yanlış: Çok az kişi aslında Bipolar Bozukluk hastasıdır...

Doğrusu: Bipolar bozukluk iyi bilinen ve tüm dünyada yaklaşık 100 insandan 2-3'ünü etkileyen bir hastalıktır.

Yanlış: Bipolar bozukluk, kişisel bir zayıflık ya da karakter kusuru gibi nedenlerden olur. Aslında kişinin hayal gücünün bir uydurmasıdır...

Doğrusu: Bipolar bozukluk, beyin kimyasallarının dengesinde ve iletiminde sorunların olduğu, genetik(ırsi) geçişler gösteren bir hastalıktır. Kesinlikle bir karakter zayıflığı ya da kişinin hayal dünyasının uydurması değildir. Tansiyon veya şeker hastalığı gibi tıbbi bir hastalıktır.

Yanlış: Bipolar bozukluk lityum tuzu eksikliğinden olur...

Doğrusu: Hastalık lityum tuzu eksikliğinden ortaya çıkmaz ancak lityum tuzu bipolar bozukluk tedavisinde en etkili ilaçlardandır.

Yanlış: Bipolar bozukluk fiziksel hastalıklar gibi kolaylıkla teşhis edilemez...

Doğrusu: Bipolar bozukluk psikiyatri hekimlerince genellikle kolaylıkla teşhis edilebilir ancak bazen ilk değerlendirmede tanı netleştirilemediğinde izleyerek tanıyı kesinleştirmek gerekir.

Yanlış: Bipolar bozukluğu olan birine yardım etmek mümkün değildir...

Doğrusu: Bipolar bozukluk etkili bir şekilde tedavi edilebilir. Bipolar bozukluğu olan kişilerin

%40'ından fazlasında tam düzelme(hastalık belirtilerinin ilaçlarla kontrol altına alınıp tekrarlamasının önlenmesi) ve yaklaşık yarısında da hastalık belirtilerinde çok belirgin düzelme görülür.

Yanlış: Bipolar bozukluğu olan insanlar çalışamaz...

Doğrusu: Bipolar bozukluk hastalık dönemleri (mani, depresyon) arasında düzelmelerle giden bir hastalıktır. Bu nedenle bipolar bozukluğu olan bir çok kişi hastalık dönemleri dışında çalışma yaşantısını sürdürebilmektedir.

Yanlış: Bipolar bozukluk 5 yıl boyunca tekrarlamazsa ilaçlar kesilir...

Doğrusu: İlaç tedavisi ile hastalık belirtileri uzun süre tekrarlamasa bile ilaçlarla koruyucu tedaviyi sürdürmek gerekir. Günümüze kadar edinilen bilgi ve deneyimler koruyucu ilaçlar kesilince hastalığın tekrarlama riskinin yükseldiğini göstermektedir. Ancak gelecek tedavi yöntemleri umut vericidir. Bu konudaki gelişmelerden haberdar olmak için doktorunuzla iletişiminizi sürdürünüz.

Yanlış: Bipolar bozuklukta kullanılan ilaçlar bağımlılık yapar...

Doğrusu: Bipolar bozukluk tedavisinde uzun süre kullanılan ilaçlar (duygudurum dengeleyicileri, antipsikotik ve antidepresan ilaçlar) bağımlılık yapmaz.

Bu kitapçık bipolar bozukluk hakkında, hasta ve hasta yakınlarına doğru bilgiyi aktarmak için hazırlanmıştır. Bu kitapçıkta hastalıkla ilgili bilinmeyen ya da yanlış bilinen tüm bilgileri bulmak mümkün değildir. Bu yüzden hastalıkla ilişkili aklınıza takılan sorularınızı doktorunuzla paylaşmayı unutmayın.

DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN;

İnternet adresleri:



Bipolar Bozukluklar Derneği
www.bipolarturkiye.org



Bipolar Yaşam Derneği
www.bipolaryasam.org



Lityum Derneği
www.lityumderneği.org

Duygudurum Bozuklukları Ölçeği

1.

Hiç kendinizin doğal halinizde olmadığınızı hissettiğiniz bir dönem oldu mu?

Evet

Hayır

Diğer insanlara normal haliniz olmadığını düşündürecek kadar veya başınızı derde sokacak derecede, kendinizi çok iyi ve aşırı neşeli hissettiğiniz oldu mu?

Çok çabuk kızıp insanlara bağırduğunuz ya da kavga veya tartışma çıkardığınız oldu mu?

Her zamankinden daha fazla kendinize güvendiğiniz oldu mu?

Normalden çok daha az uyuduğunuz halde yine de uyku ihtiyacı hissetmediğiniz oldu mu?

Eskisinden çok daha fazla veya daha hızlı konuştuğunuz oldu mu?

Düşüncelerin kafanızda yarıştığı ve zihninizi yavaşlatamadığınız oldu mu?

Etrafınızdaki şeylerden çok kolayca dikkatinizin dağıldığı veya bir hedefe yönelik ilerlerken konsantre olmakta güçlük çektiğiniz oldu mu?

Normalde olduğunuzdan daha fazla enerjik olduğunuz oldu mu?

Eskisinden çok daha aktif- faal olduğunuz oldu mu?

Eskisinden çok daha sosyal ve sıkça gezmelere giden birisi oldunuz mu? Mesela bu amaçla arkadaşlarınızı gecenin bir yarısı aramaya başladığınız oldu mu?

Cinsellikle normalden daha fazla ilgilendiğiniz oldu mu ?

Normalde yapmadığınız ya da diğer insanların sizin için aşırı, saçma sapan ve riskli bulduğu şeyler yaptığınız oldu mu?

Aşırı para harcayarak kendinizi veya ailenizi zor duruma düşürdüğünüz oldu mu?

3.

Eğer yukarıdaki soruların birden fazlasına evet dediyseniz bunların bir kaçı aynı zamanda mı oldu? (lütfen tek cevap işaretleyiniz)

4.

Bu durumlar sizde; çalışmamak, evde ve işyerinde sorunlara yol açmak, yasal sorunlar çıkması, kavga veya tartışmalara girmek gibi konularda ne derece probleme sebep oldu? (lütfen tek cevabı yuvarlak içine alınız.)

Hiç

AZ

ORTA DERECEDE

CİDDİ

EK-2

Eğer bu ölçeğin 1.sorusunda sayılan belirtilerden 7 veya daha çoğuna evet cevabı verdiyseniz ve bunun yanı sıra 2.soruya evet 3.soruya da orta derecede ya da ciddi cevaplarından birisini verdiyseniz; duygudurum bozukluğu belirtilerinin değerlendirilmesi için bir psikiyatri doktoruna başvurmanız yararlı olabilir. Unutmayın ki bu test sizde bipolar bozukluk olduğu anlamına gelmez...

