

Stemningsregistrering ved bipolare tilstander

Utarbeidet av Krista M. Straarup og Rasmus W. Licht
Klinik for Mani og Depression, Psykiatrisk Hospital, Århus, Danmark,
2006.

Oversatt til norsk av overlege i psykiatri Inger Kragh Nyhus,
Sykehuset Innlandet, Reinsvoll, 2010

Forord

Denne kalenderen for stemningsregistrering er tenkt som et redskap i behandlingen av pasienter med bipolar lidelse. I utformningen av kalenderen har man tatt utgangspunkt i undervisningsmaterialet BEAM (Bipolar Educational Awareness Materials, se www.bipolaraware.com).

Kalenderen er utarbeidet i regi av Klinikk for Mani og Depression, Psykiatrisk Hospital i Århus v/klinisk psykolog Krista M. Straarup og overlege, ph.d. Rasmus Licht. Oversatt og bearbeidet? til norsk ved overlege Inger Kragh Nyhus, Sykehuset Innlandet, Reinsvoll.

Innledning

Et viktig element i behandlingen av din bipolare lidelse er at du kjenner dine symptomer og er i stand til å gjenkjenne dem hvis de dukker opp. Under konsultasjon hos din behandler kan det være vanskelig å huske symptomene du har hatt de siste ukene eller månedene, spesielt hvis du har hatt det dårlig. Men hvis du hver dag registrerer hvordan du har det, hjelper det deg til å gi mer presis informasjon til din behandler. Deretter kan behandleren vurdere hvordan din tilstand best kan behandles.

Denne kalenderen inneholder veiledning og et skjema som gir deg og din behandler mulighet for å få et enkelt og godt overblikk over ditt stemningsleie, ditt angstnivå, din medisiner, og hvilke belastninger/utfordringer du møter. Ved å registrere dette fortløpende kommer det ofte frem et mønster som ellers lett overses. Ofte tar det tid å venne seg til den daglige registreringen, men etter hvert vil du oppleve at det går lettere.

Forutsetningen for at du kan registrere hvordan du har det, er at du kjenner symptomene på din sykdom, dvs. hvordan mani og depresjon arter seg. Symptomene kan variere mye fra person til person og også fra episode til episode. Av og til opptrer maniske og depressive symptomer samtidig eller skiftende i løpet av dagen, dette kalles en blandingstilstand.

På den følgende side er det en liste med typiske maniske og depressive symptomer. Sett et kryss - X - ved de symptomene du vanligvis har i en manisk eller depressiv episode og legg så til de symptomene du måtte ha i tillegg slik at du gir et dekkende bilde av din tilstand.

Maniske symptomer:

- Oppstemthet
- Irritabilitet
- Nedsatt søvnbehov
- Økt energi
- Økt utadvendthet
- Økt aktivitet
- Økt taletrang
- Økt selvfølelse
- Overvurdering av egne evner
- Økt seksuallyst
- Usedvanlig mange ideer og tanker/ tankekjør
- Økt impulsivitet – for eksempel økt pengeforbruk

Depressive symptomer:

- Nedtrykthet
- Økt søvnbehov
- Innsøvningsvansker
- Nedsatt energi
- Angst

Endring i appetitt
Tanker om døden
Nedsatt selvtillit
Konsentrasjonsvansker
Selvmordstanker
Selvbekreidelser

Veiledning i bruk av kalenderen

Kalenderen til stemningsregistrering er utformet slik at den er lett å anvende. Hver måned består av ett ark med en forside og bakside.. Forsiden inneholder et skjema hvor du registrerer stemningsleie, angstnivå, søvnvarighet samt medisiner. For kvinner føres også menstruasjonsdager opp. På baksiden noteres hendelser eller forhold som kan ha påvirket ditt humør eller din tilstand. Videre noteres vekt. En nøyere veiledning i hvordan man utfyller kalenderen følger nedenfor.

Den første måned i kalenderen er ett eksempel på en utfylt stemningsregistrering.

For at kalenderen skal være et brukbart hjelpemiddel skal du fylle den ut hver dag. Det er best å registrere hver kveld rett før du legger deg. Jo mer nøye du er med å fylle ut kalenderen, desto lettere er det for din behandler å hjelpe deg. Er du i tvil om hvordan du skal fylle ut – spør behandleren din.

Stemningsleie

Når du skal registrere stemningsleiet skal du hver dag sette et kryss på fargeskjemaet. Du skal velge det som passer best, du skal velge mellom nøytralt stemningsleie/ normal tilstand (gule felt) og forskjellige grader av mani (røde felt) og depresjon (blå felt). I det følgende er de forskjellige gradene av mani og depresjon eksemplifisert, men som nevnt er det stor variasjon i symptomene. Hvis det opptrer maniske og depressive symptomer samtidig eller skiftende i løpet av dagen bør du sette kryss ved både mani og depresjon.

Under fargeskjemaet skal du på samme måte for hver dag registrere ditt angstnivå. Du skal velge mellom nivå 0,1,2 og 3. Dette er forklart på side 4 og 5.

Normalt stemningsleie (nøytralt) – gule felt

Grunnstemningen/ normalt stemningsleie vil variere innen for normale grenser. Her er alminnelige svingninger, men ingen symptomer på mani eller depresjon slik du kjenner dem fra tidligere sykdomsepisoder. Energinivået er normalt, likeledes din evne til å tenke og konsentrere deg. Ditt søvnmønster er også normalt, og du er i stand til å utføre dine daglige aktiviteter og andre oppgaver uten besvær/uten betydelig anstrengelse.

Løftet stemningsleie (mani) – røde felt

Lett grad av mani (hypomani) – lyserøde felt

Du føler deg mer oppstemt og optimistisk eller mer irritabel enn til vanlig. Du har mer energi, flere ideer, og du har mer selvtillit. Kanskje er du mer utadvendt og snakker mer. Din seksuallyst kan være økt. Du kan være rastløs og lett å avlede. Kanskje du klarer deg med mindre søvn, i størrelsesordenen en eller to timer mindre enn vanlig. Andre kan begynne å legge merke til forandring hos deg, men stort sett vil du ha kontroll – samtidig som du kanskje likevel har litt vansker med å jobbe effektivt og å fungere sosialt.

Moderat grad av mani – mellomrøde felt

Du er unaturlig oppstemt eller du kan være meget irritabel og utålmodig. Kanskje du i denne tilstand ler på tidspunkter andre finner upassende. Du snakker mye og kan ha tendens til å avbryte andre når de snakker. Samtidig har du vansker med å holde deg i ro. Du kan oppleve at du gjerne vil fortelle andre

hva du tenker, men tankene raser så fort av gårde at du ikke rekker å uttrykke deg. Du overvurderer gjerne dine egne evner samtidig som du har betydelige vansker med å samle deg om en ting om gangen. Du sover kanskje ned til så lite som 4 timer om natten uten å føle deg trøtt. Du kan være betydelig mer opptatt av sex enn du vanligvis er. Andre bemerker at du er forandret, selv erkjenner du kanskje ikke at du er annerledes. Du mister grepet om dagligdagen, dine aktiviteter, og er ikke i stand til å passe jobben.

Alvorlig grad av mani – mørkerøde felt

Du er meget oppstemt og kanskje flirende eller ekstatisk – eller du kan være sint og skjeller ut folk. Du har kanskje åpenlyse verbale eller fysiske kamper med andre mennesker. Du kan mene at du har helt spesielle evner. Kanskje du tenker at du kan lese andre menneskers tanker, eller gjøre overnaturlige ting, for eksempel endre på været. Kanskje du hører stemmer som ikke er der, eller ser syner. Du beveger deg konstant, klarer ikke å sitte stille. Tankene dine går så fort at andre ofte ikke forstår hva du sier. Du sover svært lite eller sover ikke i det hele tatt. Du mister kontrollen og er kanskje blitt innlagt på sykehus. Du klarer ikke de daglige gjøremål.

Senket stemningsleie (depresjon) – blå felt

Lett grad av depresjon – lyseblå felt

Du føler deg noe trist. Du har vansker med å holde bestemte negative tanker på avstand og er mer selvkritisk enn vanlig. Du har litt større søvnbehov eller har vansker med å sovne eller å sove gjennom hele natten. Du føler deg trøttere enn vanlig og lurer på om livet er verdt å leve. Du synes ikke at ting er så interessante som de pleier å være, og du føler at du er mindre effektiv enn du er når du befinner deg i et mer nøytralt stemningsleie. Samtidig klarer du stort sett å jobbe og å relatere deg til andre på vanlig vis slik at din depresjon i liten grad bemerkes av andre hvis ikke du selv forteller om den.

Moderat grad av depresjon – mellomblå felt

Du føler deg ganske nedtrykt og oppgitt og kjenner manglende interesse for det meste. Du kan eventuelt kjenne at du beveger deg langsommere, sover mer, eller du kan ha vansker med å sovne og ha en forstyrret og uregelmessig søvn. Du bebreider deg selv for aktuelle eller tidligere handlinger. Din evne til å tenke og å konsentrere deg er nedsatt og du har store vansker med å få gjort det du skal. Du kan ha tanker om selvmord og du kan også ha tanker om faktisk å gjennomføre det. Du har betydelig besvær med å passe jobben og øvrige plikter. Andre bemerker kanskje at du isolerer deg og snakker langsommere.

Depresjon av alvorlig grad – mørkeblå felt

Du er svært nedtrykt eller har kanskje helt mistet evnen til å føle. Du plages av håpløshetsfølelse, er energiløs og har mistet interessen for nesten alt omkring deg. Du får ikke sove eller våkner flere timer før du pleier. Du har ingen appetitt, går kanskje ned i vekt. Du har kanskje alvorlige selvmordsoverveielser og ønsker å dø, eller har forsøkt å ta ditt eget liv. Du kan ha tanker om å ha begått store synder, om at du skal straffes. Kanskje du hører bebreidende stemmer eller ser ubehagelig syner. Du er ikke i stand til å konsentrere deg. Du klarer ikke å jobbe og har eventuelt vansker med å være sammen med andre mennesker, isolerer deg. Egenomsorgen er dårlig – du har problemer med eksempelvis dusjing, klesvask, matlaging. Kanskje du blir i sengen hele dagen. Kanskje du legges inn på sykehus.

Angst

Angst kan opptre sammen med mani eller depresjon eller eventuelt i nøytrale faser. Det kan være første symptom på at en ny sykdomsepisode er på vei. Angst kan komme som et anfall av panikk eller som mer konstant anspenthet og indre uro. Ofte vil angsten følges av fysiske symptomer som for eksempel hjertebank, skjelving, svetting.

Angstskala

- 0** Ingen angst til stede
- 1** Du føler deg litt engstelig, men har ingen angstanfall. Angsten påvirker ikke din hverdag nevneverdig.
- 2** Du føler deg konstant engstelig og urolig eller har panikkanfall, eller angsten er til stede i et omfang som gjør at funksjonsnivået påvirkes i noen grad
- 3** Du har uttalt angst eller kan ikke gjøre særlig mye på grunn av angsten

Vekt

Føres på nedre skjema minst en gang pr. måned.

Søvn

Registrer antall timers søvn foregående natt. Hvis din søvn er avbrutt skriver du ned det antall timer du har sovet.

Medikamentell behandling

Hver måned påfører du din faste medikasjon i feltet hvor det står Medisiner. Du skriver navnet på medisinen og tablettstyrken til venstre. I selve skjemaet skriver du så det daglige antall tabletter. Du kan også skrive den daglige dose i skjemaet. Etter hvert kan du videreføre med en strek inntil doseringen eventuelt endres. I begynnelsen kan du eventuelt utfylle skjemaet sammen med din behandler. Hvis du glemmer å ta medisinen en dag, skriver du 0. Dersom du har medisin men tar dem kun ved behov, for eksempel beroligende eller sovemedisin, skriver du opp antall tabletter på de dagene de tas. Se for øvrig eksempel i det utfylte skjema.

Menstruasjon

Kvinnene setter ring omkring de datoer de har menstruasjon.

Daglige notater

På baksiden av stemningsregistrering er det et ark til å notere hendelser eller andre forhold som kan tenkes å ha påvirket din tilstand. Noen begivenheter er store og av mer dramatisk art (jobb-bytte, dødsfall, forelskelse, konflikter med de nærmeste, økonomiske endringer). Andre hendelser kan umiddelbart se ut til å bety mindre, men kan likevel ha en personlig betydning for deg (familiefest, bli sittende fast i trafikk-kork). Det er viktig å notere alle de forholdene som du mener er viktige for deg, selv om andre kanskje ville mene at hendelsene er ubetydelige. Hvis du i perioder drikker mer alkohol, vil det også være viktig å føre opp dette.

Når du fører opp daglige notater, bør det reflekteres over at det ofte kan være svært vanskelig å skjelve mellom hvorvidt de ytre faktorene har hatt direkte innflytelse på ditt stemningsleie - eller hvorvidt det snarere var endringer i din tilstand som påvirket din adferd eller opplevelse i en gitt situasjon. Dette kan bli en variant av den gamle "høna og egget"-diskusjonen Hva kom først? Hva bidro til hva? Etter hvert kan stemningsregistrering bidra til at du blir mer oppmerksom på sammenhengen mellom din psykiske tilstand og de utfordringer og belastninger du opplever i livet ditt. På den måten vil du ha et redskap som over tid vil gi deg mulighet til bedre å planlegge og tilrettelegge livet ditt.

Lykke til med jobben – den vil gi resultater!