

Registrering av stemningsleie

Dette er en kort introduksjon til det å føre stemningsregistrerings skjemaer.

Vi anbefaler å starte med det enkleste skjemaet og så gå videre til det mer utfyllende når du begynner å kjenne deg selv bedre. Vi anbefaler sterkt at skjemaene brukes sammen med behandler.

Disse skjemaene for stemningsregistrering er tenkt som et redskap i behandlingen av pasienter med bipolar lidelse.

Skjemaene er utarbeidet gjennom et samarbeid mellom Asle Haugom og overlege Inger Kragh Nyhus, Sykehuset Innlandet, Reinsvoll.

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.

Skjemaene gir deg og din behandler mulighet for å få et enkelt og godt overblikk over ditt stemningsleie, ditt angstnivå, din medisinerings, 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.

Her en liste over noen symptomer som kan forekomme. Husk at det er stor forskjell mellom hvilke symptomer som inntreffer hos de forskjellige.

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
Selvbebreidelser

De enkle skjemaene til stemningsregistrering er utformet slik at de skal være lett å anvende. Det mer utfyllende skjema inneholder punkter hvor du registrerer stemningsleie, angstnivå, søvnvarighet samt medisiner. For kvinner føres også menstruasjonsdager opp.

For at skjemaene 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 skjemaene, 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). Hvis det opptrer maniske og depressive symptomer samtidig eller skiftende i løpet av dagen bør du sette kryss ved både mani og depresjon.