

Symptomer på hypomani og mani

Nedenfor er det listet opp en del trekk som personer med bipolar lidelse kan bruke for å beskrive seg selv som hypomane eller maniske. **Ved hypomani/mani skal disse trekkene være mer framtreddende og sterkere enn det du opplever i en normaltilstand.** Listen er ikke fullstendig. Kryss av for de du mener har passet for deg når du har vært hypoman/manisk og fyll ev. inn andre trekk etter disse.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Glad – lykkelig | <input type="checkbox"/> Impulsiv |
| <input type="checkbox"/> Selvsikker – suveren | <input type="checkbox"/> Ukritisk, ubetenksom (svekket dømmekraft) |
| <input type="checkbox"/> Ivrig, engasjert | <input type="checkbox"/> Modig, risikovillig |
| <input type="checkbox"/> Besluttsom | <input type="checkbox"/> Dumdristig |
| <input type="checkbox"/> Initiativrik, aktiv | <input type="checkbox"/> Kjøpetrang |
| <input type="checkbox"/> Målrettet | <input type="checkbox"/> Spandabel |
| <input type="checkbox"/> Optimistisk, ambisiøs | <input type="checkbox"/> Grenseoverskridende |
| <input type="checkbox"/> Utholdende | <input type="checkbox"/> Selvsentrert |
| <input type="checkbox"/> Kreativ, iderik | <input type="checkbox"/> Likegyldig til vanlige forpliktelser og gjøremål |
| <input type="checkbox"/> Ubekymret | <input type="checkbox"/> Glemsom |
| <input type="checkbox"/> Irritabel – sint | <input type="checkbox"/> Ukonsentrert |
| <input type="checkbox"/> Mistenksom | <input type="checkbox"/> Distraherbar («mister tråden») |
| <input type="checkbox"/> Kranglete | <input type="checkbox"/> Springende i tanker, tale og atferd |
| <input type="checkbox"/> Utålmodig med andre og ting | <input type="checkbox"/> Forvirret (tankekaos) |
| <input type="checkbox"/> Uhøflig – nedlatende (andre er dumme, trege o.l.) | <input type="checkbox"/> Superfokusert |
| <input type="checkbox"/> Energisk | <input type="checkbox"/> Tanker om å ha spesielle evner |
| <input type="checkbox"/> Sterk, kraftfull | <input type="checkbox"/> Tanker om å ha spesielt viktig rolle, posisjon |
| <input type="checkbox"/> Mindre søvnbehov | <input type="checkbox"/> Spirituelle, mystiske, andre uvanlige opplevelser |
| <input type="checkbox"/> Høyt tanketempo | <input type="checkbox"/> Lyssensitiv |
| <input type="checkbox"/> Høyt taletempo | <input type="checkbox"/> Skjerpede sanser (alt er mer intenst, levende) |
| <input type="checkbox"/> Høyt bevegelsestempo | <input type="checkbox"/> Sterkere fargeopplevelser |
| <input type="checkbox"/> Snakkesalig | <input type="checkbox"/> Mindre respekt for normer, lover og regler |
| <input type="checkbox"/> Høyrøstet | <input type="checkbox"/> Endrede preferanser (utseende, ting, aktiviteter...) |
| <input type="checkbox"/> Sosial, kontaktsøkende | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Humoristisk | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Jovial | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Redusert intimsone | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Frittalende (mindre selvsensur) | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Innbilsk (f.eks. vedr. evner og attraktivitet) | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Sjarmerende, flørtende | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Økt sexlyst | <input type="checkbox"/> |