

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 framtrødende 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.

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