

Lektion 3

Arbejdsblad 1

Individuel mani profil

Sæt X ved de symptomer, som du kan genkende fra egne erfa- ringer. Skriv F ved dem, som du føler er første tegn på, at en episode kunne være under udvikling.

Tanker:

- Problemer med at holde fast i en samtale / tankerække, fordi interessen skifter (taber tråden, fordi du allerede tænker på det næste emne).
- Det bliver sværere at koncentrere sig, fordi dine tanker farer afsted med stor fart.
- Hallucinationer eller illusioner (ofte forestillinger om at have særlige kræfter/evner).
- Vedvarende tanker om, at andre er ude efter dig (paranoia).
- Oplevelsen af at dine tanker er lysende klare.
- Selvoptagethed eller tanker der kredser om dig selv det meste af tiden.

Tilføj dine egne eksempler:

Følelser:

- Full af energi.
- Føler at du er bedre/kvikkere end andre mennesker.
- Følelser skifter meget hurtigt.
- Bliver let vred eller irriterabel (kort lunte)
- Øget selvtillid.
- Følelse af at "verden ligger for mine fødder, og intet kan gå galt for mig".