

Appendix B

Typiske tegn på mani og udtalelser af personer med mani

- Fylt af håb om en virkelig storslået fremtid
- Føler det som om verden ligger for ens fødder
- Tror at alle er overbeviste om, at man er fantastisk til alting
- Sover meget lidt sammenlignet med normalt søvnbehov
- Fuldt af energi
- Mærker rastløshed meget af tiden
- Irriteret over, at andre er så langsomme til det de gør
- Bliver lettere vred
- Spiser meget mere end normalt
- Tanker om at være overlegen i forhold til andre
- Ler meget og uden god grund og uden at kunne holde op igen
- Har en følelse af, at ting, mennesker eller én selv er "uvirkelig"
- Lægger en masse planer
- Koncentrationsvanskeligheder
- Har svært ved at færdiggøre opgaver
- Går i gang med mange opgaver samtidig
- Vildt ambitiøse planer med høje forventninger til resultaterne
- Føler sig meget kreativ
- Følelse af at tiden er forandret (går meget langsomt eller meget hurtigt)
- Er meget utålmodig
- Tænker meget klart
- Har større behov for at være sammen med andre
- Irriteret over, at andre ikke kan se ens "storhed"
- Overbevisning om, at man har særlige kræfter (forudsår fremtiden, løser verdens problemer osv.)
- Meget nervøs, angst
- Får en mængde "underlige" eller "bizarre" ideer
- Oplevelse af at høre eller syn er skærpet
- Følelse af særlig behov for at skrive
- Følelse af særlig behov for at tale
- Deltagelse i farlige aktiviteter (uforsvarlig kørsel osv.)
- Drikker mere alkohol end sædvanligt
- Viser dårlig dømmekraft
- Bruger masser af penge
- ("powershopping")
- Bruger eller investerer en mængde penge på unødvendige ting
- Føler sig varm (hedeturel)
- Seksuelt meget aktiv og indlader sig på forhold eller former som ikke er normalt for én
- Er meget produktiv
- Tror man har en særlig rolle og betydning i verden/verdens- historien
- Tror at andre er efter én (paranoid)
- Viser ingen hensyn til andre
- Menneskers behov
- Venner og familie begynder at mærke, at vedkommende har ændret sig
- Man oplever venner og familie som overdrevent kritiske
- Masser af tanker går gennem hovedet på samme tid