

MEIN MONATLICHER STIMMUNGSKALENDER

Monat und Jahr tragen Sie in die dafür vorgesehene Zeile des Stimmungskalenders ein. Drucken Sie für jeden Monat eine neue Seite aus.

Schlaf in Stunden: Tragen Sie die Anzahl Stunden ein, die Sie in der vergangenen Nacht geschlafen haben.

Schlafstörungen: Wenn Sie unruhig oder mit Unterbrechungen geschlafen haben, machen Sie hier ein Kreuzchen.

Stimmung und Antrieb: Markieren Sie in dieser Skala die Kästchen, die am ehesten Ihrer momentanen Stimmung entsprechen. Nähere Erläuterungen hierzu finden Sie auf

der Rückseite des Blattes.

Medikamente: Tragen Sie den jeweiligen Namen/Wirkstoff der Medikamente ein, die Sie regelmäßig nehmen und kreuzen Sie die Tage an, an denen Sie diese eingenommen haben.

Notfallmedikament: Wenn zu Ihren Vorkehrungen für den Notfall die Einnahme eines bestimmten Medikaments gehört, kreuzen Sie hier an, wenn Sie es eingenommen haben.

Krankenhausaufenthalt: Falls Sie sich momentan in einer Klinik aufhalten, so tragen Sie dies hier ein.

Gearbeitet: Wenn Sie berufstätig sind, kreuzen Sie hier die

Tage an, an denen Sie gearbeitet haben.

Tage der Menstruation: Bitte ankreuzen.

Gereiztheit: Notieren Sie die Tage, an denen Sie deutlich gereizt sind.

Besondere Ereignisse können sich auf Ihre Stimmung auswirken, sei es im positiven oder im negativen Sinn. Kreuzen Sie die Tage mit solchen Ereignissen an und notieren Sie Stichworte mit Datum als Erinnerungshilfe.

Beachten Sie bitte auch die näheren Informationen auf der Rückseite des Stimmungskalenders.

**Zwischen Manie und Depression:
Bipolare Störung – was nun?**

Ein Ratgeber für Betroffene,
Angehörige und Interessierte.

www.ratgeber-bipolar.de

Jahr:

Monat:

Datum/Tag		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
STIMMUNG UND ANTRIEB	Nicht mehr kontrollierbar																																	
	Extrem gesteigert																																	
	Deutlich gesteigert																																	
	Leicht gesteigert																																	
	Ausgeglichen																																	
	Leicht vermindert																																	
	deutlich vermindert																																	
	Extrem vermindert																																	
Auf dem Tiefpunkt																																		
Schlaf in Stunden																																		
Schlafstörungen																																		
Med 1																																		
Med 2																																		
Med 3																																		
Notfallmedikament																																		
Krankenhausaufenthalt																																		
Gearbeitet																																		
Tage der Menstruation																																		
Gereiztheit																																		
Besondere Ereignisse																																		
mit Stichworten und Datum																																		

HINWEISE UND NÄHERE INFORMATIONEN ZU IHREM STIMMUNGSKALENDER

Aus Platzgründen wird in diesem Stimmungskalender nur nach Stimmung und Antrieb gefragt. Dahinter verbirgt sich jedoch die ganze Palette an Symptomen, die auf eine manische oder depressive Episode hinweisen können.

Eine leichte Steigerung oder Verminderung von Stimmung und Antrieb gehört zum normalen menschlichen Gefühlsleben und ist nicht gleich als krankheitswertig zu bezeichnen.

Eine deutliche Steigerung oder Verminderung von Stimmung und Antrieb kann dagegen auf eine beginnende oder bereits vorliegende (hypo)manische bzw. depressive Episode hinweisen.

Zu den Symptomen einer Hypomanie zählen:

- Gesteigerte Aktivität
- Unruhe
- Gesprächigkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Ablenkbarkeit
- Vermindertem Schlafbedürfnis
- Libidosteigerung
- Leichtsinniges oder verantwortungsloses Verhalten
- Gesteigerte Geselligkeit

Folgende Symptome können auf eine leichte Depression hinweisen:

- Gedrückte Stimmung
- Verlust von Interesse und Freude
- Antriebsmangel
- Gesteigerte Verletzbarkeit

Bei einer extremen Steigerung von Stimmung und Antrieb spricht viel dafür, dass Sie sich in einer **ausgeprägten manischen Episode** befinden. Zu den markantesten Symptomen zählen zusätzlich zu den oben genannten

- Stark gesteigerte Aktivität
- Ruhelosigkeit
- Rededrang
- Ideenflucht
- Gedankenrasen
- Verlust sozialer Hemmungen
- Vermindertem Schlafbedürfnis
- Überhöhte Selbsteinschätzung
- Ablenkbarkeit
- Ständiger Wechsel von Aktivitäten
- Tollkühnes und/oder rücksichtsloses Verhalten

Sind Stimmung und Antrieb extrem reduziert, ist die Wahrscheinlichkeit einer **ausgeprägten Depression** groß. Weitere deutliche Symptome sind neben den oben genannten

- Verlust des Selbstwertgefühls
- Selbstvorwürfe
- Schuldgefühle
- Gefühl der Gefühllosigkeit
- Stark beeinträchtigtes Denk- und Konzentrationsvermögen
- Unentschlossenheit
- Psychomotorische Agitiertheit oder Hemmung
- Schlafstörungen
- Appetitstörungen
- Todes- und Suizidgedanken
- Suizidales Verhalten

Beinahe selbsterklärend sind die extremen seelischen Zustände „Stimmung und Antrieb nicht mehr kontrollierbar“ und „Stimmung und Antrieb auf dem Tiefpunkt“. Im ersten Fall kann man mit ziemlicher Sicherheit von einer schweren Manie sprechen, welche in den seltensten Fällen ohne einen Aufenthalt in einer psychiatrischen Klinik zu bewältigen ist. Ist die Stimmung und der Antrieb auf dem absoluten Tiefpunkt, ist von einer schwersten Depression auszugehen, die ebenfalls in den meisten Fällen klinischer Behandlung bedarf. Kommt in beiden Fällen noch Gereiztheit hinzu, handelt es sich um eine dysphorische Manie bzw. Depression.

Bipolare Störungen können sich auch in Mischzuständen äußern, das heißt, zum extremen Antrieb einer Manie gesellen sich depressive Symptome wie negative Denkmuster und Selbsttötungsgedanken. In solchen Zeiten ist die Suizidgefahr besonders groß und wir empfehlen dringend, sich fachärztlichen Beistand zu suchen. Kreuzen Sie in solchen Zeiten beide Pole auf der Tabelle an, also die in Richtung Manie gehenden und die nach unten tendierenden.

Stimmungskalender können ein gutes Hilfsmittel sein, um den Verlauf Ihrer Stimmungsschwankungen über einen längeren Zeitraum grafisch darzustellen. Auch kann Ihr behandelnder Arzt daran leicht ablesen, wie sich die Dinge entwickeln.

DGBS

Deutsche Gesellschaft für
Bipolare Störungen e.V.



Zwischen Manie und Depression: Bipolare Störung – was nun?

Ein Ratgeber für Betroffene,
Angehörige und Interessierte.

www.ratgeber-bipolar.de

