

## Günlük yaşam için yardımlar

# BUNALIM PLANIM VE BUNALIM PASAPORTUM

Gelecekteki muhtemel bunalımda nasıl hareket edileceğini planlamak için kendinize zaman ayırın. Lütfen bu belgenin çıktısını alın. Hekiminiz veya terapistinizle birlikte aşağıdaki bunalım planını doldurun. Bir bunalım durumunda size kimin yardım edeceğini ve hangi acil durum ilaçlarını alabileceğinizi kaydedin. Kişisel listenize ekleyebilmeniz için aşağıda psikozlular ve bipolar hastalar için ayrı ayrı bütün önemli erken uyarı belirtilerini bulabilirsiniz.

### 1. Terapistler/Hekim/Koğuş/Acil durum ekibi ile temas

Therapeut

Adı \_\_\_\_\_

Sabit telefon veya cep telefonu \_\_\_\_\_

Hekim

Adı \_\_\_\_\_

Sabit telefon veya cep telefonu \_\_\_\_\_

Koğuş

Adı \_\_\_\_\_

Sabit telefon veya cep telefonu \_\_\_\_\_

Acil durum ekibi

Adı \_\_\_\_\_

Sabit telefon veya cep telefonu \_\_\_\_\_

### 2. Aile/Dostlar ile temas veya bilgilendirme

Aile

Adı \_\_\_\_\_

Sabit telefon veya cep telefonu \_\_\_\_\_

Dostlar

Adı \_\_\_\_\_

Sabit telefon veya cep telefonu \_\_\_\_\_

### 3. Acil durum ilaçlarının alınması (lütfen hekimle görüşünüz)

İlaçlar \_\_\_\_\_

Doz \_\_\_\_\_

İlaçlar \_\_\_\_\_

Doz \_\_\_\_\_

İlaçlar \_\_\_\_\_

Doz \_\_\_\_\_

Bu soru formunu terapistinizle konuşup değerlendirin.

## Günlük Yaşam İçin Yardımlar

# BİPOLAR HASTALAR İÇİN EN ÖNEMLİ ERKEN UYARI BELİRTİLERİ

Yenilenen manik veya depresif döneme ait aşağıdaki erken uyarı belirtilerini dikkatle okuyun.

Bu sayfanın çıktısını alın ve bir yinelemenin erken uyarılarını liste haline getirin. Bu formu hekiminiz veya terapistinizle birlikte değerlendirin.

- Aşırı sevinç, aşırı coşku
- Yeni fikirler, hızlı düşünme
- Her zamankinden fazla konuşma isteği
- Artan aktivite ve enerji
- Değişen algılama (ses karşı duyarlılık, keskin algılama, başka bir dünyada olma duygusu)
- Artan yaratıcılık
- Azalan uyku ihtiyacı
- Artan ilişki isteği
- Önemli olma ve bütün ilgilerin merkezinde olma duygusu
- Artan alkol ve uyuşturucu kullanımı
- Artan kendine güven, yapmaya karar verdiği her işi başaracağı duygusu
- Aşırı duyarlılık, gerginlik, sabırsızlık
- Artan cinsel ilgi
- Artan para harcaması
- Konsantrasyon güçlüğü, dikkatin kolay dağılması
- Huzursuzluk, karmaşa
- Her zamankinden fazla kavga ve tartışma
- Günlük yaşam seyrine uymamak

### Yenilenen manik döneme ait erken uyarı belirtileri

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_

- Yorgunluk, bitkinlik, halsizlik
- Bezgin ruh hali, moral bozukluğu
- Artan dinlenme ihtiyacı
- Azalan özgüven, kendinden kuşku duyma
- Artan derin düşünce, dalgınlık ve kendinden endişe etmek
- İlgisizlik, keyifsizlik
- Uykuya dalma veya kesintisiz uyuyamama bozukluğu
- Günlük yükümlülüklerin ihmal edilmesi
- Konsantrasyon güçlüğü (düşünmenin zor gelmesi)
- Azalan cinsel ilgi
- Ürkeklik, sinirlilik
- Azalan dayanıklılık ve kapasite
- Her şeyi kendi üstüne alınma, başkalarının kendisi hakkında kötü konuştuğu duygusuna kapılma
- Günlük yaşam seyrinde değişiklikler
- Bedensel rahatsızlık
- Artan alkol tüketimi
- Gerginlik, huzursuzluk
- Duyarlılık

### Yenilenen depresif döneme ait erken uyarı belirtileri

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_

Bu formu terapistinizle birlikte değerlendirin.