

67 Spørgsmål til undersøgelse af konsekvenser af tidligere hypomanier og manier

- Hvilke situationer er ud fra din egen oplevelse forbundet med, at du begynder at få hypomane eller maniske symptomer, f.eks. i form af mere energi, bliver mere aktiv og tænker hurtigere?
- Hvad skete der under din hypomani/mani? Hvad tænkte du? Hvad følte du? Hvad gjorde du?
- Hvordan reagerede dine omgivelser på dig under din hypomani eller mani? Fik du nogen form for positiv feedback? Hvilken? Fik du nogen form for negativ feedback? Hvilken?
- Er der noget af det, du gjorde under din hypomani eller mani, som du fortryder bagefter? Hvad?
- Hvordan oplever du, at din hypomane eller maniske tilstand får dig til at tro, at alt er okay, og at du ikke skal tage forholdsregler?
- Hvilke fordele og ulemper er der ved at være manisk eller hypoman? På kort sigt? På langt sigt?
- Hvad har du lært af dine hypomane og/eller maniske perioder?
- Hvad kan og/eller vil du gøre for at mindske risikoen for at komme til at opleve de negative konsekvenser af de maniske og/eller hypomane perioder igen?