

TEST EKZAMINUES MBI ÇRREGULLIMIN BIPOLAR

Ju lutemi përgjigjuni çdo pyetjeje në mënyrën më të mirë të mundshme.

Ju lutemi vini re se të gjitha përgjigjet janë të nevojshme.

1. A ke pasur ndonjëherë një periudhë kur nuk keni qenë vetja e juaj e zakonshme dhe...

Jeni ndjerë aq mirë apo i/e gjallë sa që njerëzit e tjerë kanë menduar se nuk jeni vetja e juaj normale apo ishit aq i/e gjallë sa që ka rezultuar me telashe?

PO

JO

Ishe aq nervoz sa që ju i keni qortuar njerëzit ose keni filluar zënka apo grindje?

PO

JO

Jeni ndjerë shumë më i/e sigurt se zakonisht?

PO

JO

Keni fjetur shumë më pak se zakonisht dhe keni kuptuar se gjumi nuk ju ka munguar vërtetë?

PO

JO

Keni qenë shumë më llafazan apo keni folur shumë më shpejt se zakonisht?

PO

JO

Mendimet ju kanë vërshuar në mendjen tuaj apo nuk mundur t'i ngadalësoni mendimet në mendjen tuaj?

PO

JO

Jeni shpërqendruar lehtë nga gjërat rreth jush sa keni hasur vështirësi të përqendrohëni apo të qëndronit në detyrën e kërkuar?

PO

JO

Keni pasur shumë më tepër energji se zakonisht?

PO

JO

Keni qenë shumë më social/e ose më miqësor/e se zakonisht, për shembull, i keni telefonuar miqtë në mes të natës?

PO

JO

Keni qenë shumë më i/e interesuar për seksin se sa zakonisht?

PO

JO

Keni bërë gjëra që ishin të pazakonta për ju ose që të tjerët mund t'i kishin cilësuar se ishin të tepruara, të çmendura ose të rrezikshme?

PO

JO

Shpenzimi i parave ju ka krijuar telashe juve ose familjes tuaj?

PO

JO

2. Nëse keni përcaktuar “Po” për më shumë se një nga pyetjet e mësipërme, a kanë ndodhur disa prej tyre në të njëjtën periudhë kohore?

PO

JO

3. Sa problematike i cilësoni ndonjë nga sfidat më poshtë?

Të qenurit të paaftë për të punuar; problemet familjare, probleme me para ose me ligjin; jeni zënë me fjalë apo jeni grindur?

Aspak problem

Probleme të vogla

Probleme serioze

Probleme të moderuar

4. A ka pasur ndonjë nga të afërmit tuaj çrregullime depresive ose çrregullim bipolar? Pra, të afërt si fëmijët, vëllezërit apo motrat, prindërit, gjyshërit, hallat apo xhaxhallarët.

PO

JO

5. A ju ka thënë ndonjëherë ndonjë profesionist/e i/e shëndetit mendor, se keni çrregullime depresive ose çrregullim bipolar?

PO

JO

- Ky instrument është projektuar vetëm për qëllime eksploruese dhe nuk duhet të përdoret si mjet diagnostikues.

Vlerësimi i mëtejshëm nga profesionistët e shëndetit mendor rekomandohet kur:

- Përgjigjeni “Po” për 7 ose më shumë nga nën pyetjet e pyetjes 1!
- Përgjigjeni me “Po” në pyetjen 2!
- Përgjigjeni me “Probleme të moderuara ose serioze” në pyetjen 3

Ky test nuk është një mjet diagnostikues. Konsultohuni me një profesionist/e të kujdesit shëndetësor për këshilla të personalizuar. Nëse ju ose dikush që njihni është në krizë, kërkoni ndihmë të menjëhershme.



www.revistapsika.com/sherbimet-e-ndihmes

