Bipolar Prodrom Belirti Ölçeği – Kısaltılmış Tarama – Hasta

Hasta: Tarih: Değerlendirme No:

Aşağıdaki tarama bireysel yaşantılarınızla ile ilişkili olan veya olmayan ifadeler içermektedir. Bu yaşantıların varlığı ve etkisi kadar ne sıklıkta ortaya çıktıklarını da sormaktayız. Lütfen son bir yılı dikkate alın.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Geçtiğimiz yıl içinde: | Şiddet:  Yaşantınız gündelik faaliyetleriniz üzerine olumlu ya da olumsuz ne kadar etki yaptı? | | | | | | Sıklık:  Geçtiğimiz yıl içinde yaşantı ne sıklıkta ortaya çıktı? | | | | | |
| Lütfen her ifadeyi dikkatle okuyun ve geçtiğimiz yıl içinde yaşantınıza en iyi uyan yanıtı daire içine alın.  Lütfen bu anketin tüm bölümlerini doldurun. | Hiç | Evet, ama etki yok | Evet, çok az etki | Evet, biraz etki | Evet, çok etki | Evet, aşırı etki | Hiç | Yılda birkaç kez | Yaklaşık ayda bir | Yaklaşık haftada bir | Yaklaşık zamanın yarısında | Hemen her zaman |
| 1. Kendimi alışılmamış biçimde şen, aşırı mutlu, ya da her şeyin tepesinde gibi; ya da gerçekten gülünç veya enayi gibi hissediyordum. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Kendimi özellikle aksi, ters veya asabi, ya da kolayca kızan veya insanlara patlayan biri gibi hissediyordum. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Kendimi başkalarından daha iyi, ya da özellikle kabiliyetli veya yetenekli hissediyordum, ya da aşırı iddialı planlar yapıyordum. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Normalden çok daha az uykuya gereksinim duyduğum ama yine de tam dinlenmiş ve enerjik hissettiğim zamanlar oluyordu (yani gündüz uykusuna gereksinim duymadım ya da ertesi akşam daha erken saatte yatmadım)? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Özellikle konuşkan, çok hızlı veya yüksek sesle konuşan biri oluyordum, ya da konuşmamı bölmek bile zor oluyordu. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Aklıma alışılmamış biçimde kolaylıkla ve hızla fikirler gelip gidiyordu ki konudan konuya atlıyordum veya düşünceler kafamda yarışıyordu. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Çevremdekiler tarafından alışılmamış biçimde dikkatim dağılıyordu, ya da dikkat dağınıklığına bağlı olarak her zaman yaptığım görevleri tamamlamakta daha fazla zamana ihtiyacım oluyordu. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Kendimi alışılmamış biçimde enerjik ya da hevesli hissediyordum, işleri daha kolaylıkla ve hızla hallediyordum ya da normale göre daha fazla faaliyete katılıyordum. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Kendimi alışılmamış biçimde huzursuz veya kıpır kıpır hissediyordum, rahat biçimde oturamıyordum, ya da geiznme ihtiyacı oluyordu. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Ya olasılıkla tehlikeli olabilecek şeyler yapma dürtüsü hissediyordum ya da riskli faaliyetlere dahil oluyordum veya bilerek içinde yer alıyordum. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Ruh halimde (mutlu, üzgün veya kızgın) bir andan veya bir günden diğerine büyük oranda değişme hissediyordum, ya da belirgin bir neden olmadığı halde ruh halim iniş çıkış gösteriyordu. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Kendimi daha sosyal veya sevimli hissediyordum, arkadaşlarımla telefon veya internet yoluyla daha fazla iletişim kuruyordum ya da alışılmıştan daha baştan çıkarıcı hissediyordum. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Alışılmıştan daha renkli, sıra dışı giyiniyordum ya da daha fazla makyaj yapıyordum. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Alışılmışa göre fark edilir biçimde daha yaratıcı hissediyordum, ya da yaratıcı faaliyetler (örneğin yazma, resim çizme, resim yapma, şarkı söyleme, tiyatro oynama) ile ilişkili üretim ya da etkinliklerde alışılmamış derecede yüksek düzey gösteriyordum. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |