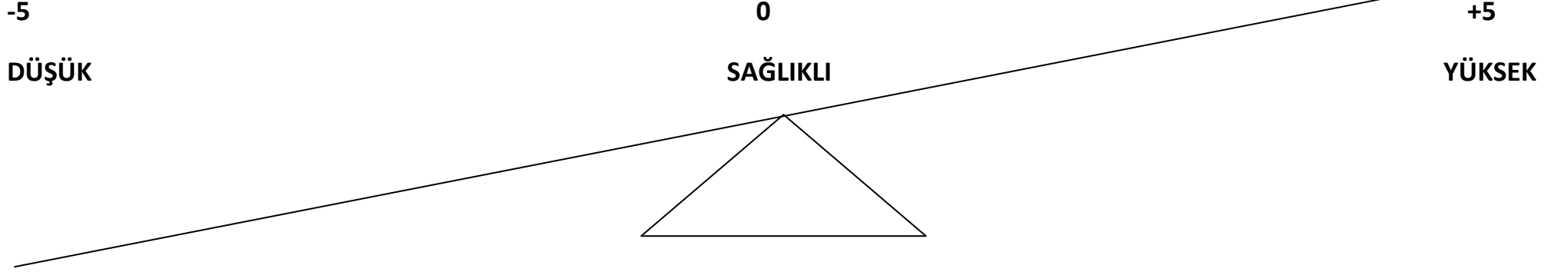


Bipolar Duygu Durum Yönetimi

Bu, duygu durumunuzun nasıl gittiğini, nasıl dalgalandığını, duygu durumunuz yükselmeye veya düşmeye başladığında siz ve diğerlerinin duygu durumunuzla ilgili neleri fark ettiğini gözlemlenmede yardımcı bir formdur. Bipolarla yaşamak denge oyunu gibidir, tamamen sağlıklı ve dengede olduğunuzda aşağıdaki terazi 0 civarında kalabilir.

Aşağıdaki kutulara yazın- nasıl hissettiğinizi düşünün, uçlarda hissetmeye başladığınızda (çok yüksek ya da düşük) ne yapıyor olduğunuzu düşünün. Yakın arkadaşlarınızdan ve ailenizden size yardımcı olmalarını isteyin- sizin fark edemediğiniz şeyleri onlar fark edebilirler. Bu formu tamamladıktan sonra (sayfa 1), aktivite planı yapın (sayfa 2), sayfayı kullanarak duygu durumunuzu her gün izleyin.



| Çok düşük duygu durum | Duygu durumda düşmeye başlama | Çok iyi, sağlıklı, dengede | Duygu durumda yükselmeye başlama | Çok yüksek duygu durum |
|--|--|--|--|--|
| Ne düşünüyorum | Ne düşünüyorum | Ne düşünüyorum | Ne düşünüyorum | Ne düşünüyorum |
| Ne hissediyorum-fiziksel duyular ve hisler | Ne hissediyorum-fiziksel duyular ve hisler | Ne hissediyorum-fiziksel duyular ve hisler | Ne hissediyorum-fiziksel duyular ve hisler | Ne hissediyorum-fiziksel duyular ve hisler |
| Ne yapıyorum | Ne yapıyorum | Ne yapıyorum | Ne yapıyorum | Ne yapıyorum |

Bipolar Etkinik Planı

Her bir kutuya duygu durumunuzu dengeye getirmek için yapmanız gerekenlerle ilgili bir eylem planı yazın.

Örnekler şunlar olabilir:

- ❖ DUR
- ❖ İşlevsiz düşünceleri sorgulamak
- ❖ Kendiyle konuşmak
- ❖ Dikkat odağını değiştirmek
- ❖ Planlanan ve yapılan aktiviteler daha iyi hissetmenize ve işe yaramayanları azaltmanıza yardım eder
- ❖ Gevşeme
- ❖ Görselleştir: nefes al yeşil (dengedeyseniz), & nefes ver kırmızı (yüksekse), veya mavi/siyah (düşükse)
- ❖ Biriyle konuş
- ❖ İlaç tedavisi: daha önce belirlendiği gibi devam et, değişiklik yapmadan önce uzman

Web sayfaları:

- www.getselfhelp.co.uk/stop.htm
- www.getselfhelp.co.uk/cbtstep4.htm & step5
- www.getselfhelp.co.uk/affirmations.htm
- www.getselfhelp.co.uk/cbtstep6.htm & www.getselfhelp.co.uk/mindfulness.htm
- www.getselfhelp.co.uk/cbtstep3.htm
- www.getselfhelp.co.uk/relax.htm
- www.getselfhelp.co.uk/imagery.htm

| Çok düşük duygu durum | Duygu durumunda düşmeye başlama | Duygu durumunda yükselmeye başlama | Çok yüksek duygu durum |
|---|--|--|--|
| Duygu durumumu yükseltmek için ne yapmaya ihtiyacım var Düşün: Yap : Yapma : | Daha dengeli olmak için ne yapmaya ihtiyacım var Düşün: Yap : Yapma : | Daha dengeli olmak için ne yapmaya ihtiyacım var Düşün: Yap : Yapma : | Daha dengeli olmak için ne yapmaya ihtiyacım var Düşün: Yap : Yapma : |