

# Tagebuch

## Tagebuch bipolar

---





# Wozu

## Wozu dient dieses Tagebuch?

Für eine erfolgreiche Therapie ist es wichtig, Ihr persönliches Muster von Stimmungsschwankungen (und damit verbundene Symptome) zu erkennen. Beim Arztbesuch kann es – besonders in Krankheitsphasen – schwierig sein, sich an Stimmungsschwankungen der letzten Wochen oder Monate genau zu erinnern. Wenn Sie aber **täglich Ihre Stimmung notieren**, sammeln Sie zuverlässige Informationen, die Ihrem Arzt dabei helfen, die für Sie angemessene Behandlung zu finden.


Dieses Tagebuch bietet Ihnen eine einfache Form, Ihre Krankheit zu beobachten. Wichtige Aspekte wie Stimmung, Medikation und Belastungen werden erfasst. Der Kurvenverlauf im Tagebuch kann Muster aufzeigen, die andernfalls leicht übersehen werden.

Durch das Führen des Stimmungstagebuchs können wichtige Ereignisse chronologisch dokumentiert werden. Sie können Ihrem Arzt Ihre Stimmungen zuverlässiger mitteilen. Nach kurzer Zeit kann das Tagebuch auch dabei helfen, **in die Zukunft zu blicken**. Wenn Sie sich einmal daran gewöhnt haben, Ihre Stimmung zu erfassen und sie in die Tabelle einzutragen, wird Ihnen das tägliche Protokollieren schnell und einfach von der Hand gehen.

Name

Monat

Jahr

Kalender/Datum	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
<b>Schlaf in Stunden</b>																																	
<b>Gereizte Stimmung</b> <small>Wenn ja (x)</small>																																	
<b>Manie schwer</b> <small>Unfähig, irgendetwas zu tun oder Krankenhausaufenthalt</small>																																	
<b>Manie deutlich</b> <small>Große Schwierigkeiten mit zielgerichteten Aktivitäten</small>																																	
<b>Manie mäßig</b> <small>Einige Schwierigkeiten mit zielgerichteten Aktivitäten</small>																																	
<b>Manie leicht</b> <small>Energiegeladener/produktiver als sonst; keine/geringe Beeinträchtigung</small>																																	
<b>Normal</b>																																	
<b>Depression leicht</b> <small>Kann alles beinahe mühelos tun</small>																																	
<b>Depression mäßig</b> <small>Kann alles mit einiger Mühe tun</small>																																	
<b>Depression deutlich</b> <small>Kann alles nur mit großer Mühe tun</small>																																	
<b>Depression schwer</b> <small>Unfähig, irgendetwas zu tun oder Krankenhausaufenthalt</small>																																	
<b>Stimmung (0 - 100)</b>																																	
 0            50            100 Schwerster    Ausge-    Schwerster depressiver    glichen    manischer Zustand                    Zustand																																	
Bitte Tage der Menstruation ankreuzen (x)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		















**9. Bewältigung einer Situation – was ich NICHT tun sollte:**

Bitte tragen Sie hier alle Strategien zur Situationsbewältigung ein, von denen Sie wissen, dass sie während einer erhöhten Stimmungslage **NICHT** nützlich sind. Z. B. kann der Konsum großer Alkoholmengen dazu führen, dass Menschen noch zwanghafter handeln und Dinge tun, die nicht charakteristisch für sie sind.

➤ **Ich werde NICHT**

---



---



---

**10. Wenn meine Stimmungslage erhöht ist, dann können andere mir helfen, indem sie:**

- mich allein in einem Zimmer lassen, wenn ich mich unruhig und aufgewühlt fühle
- mich durch Wegnehmen meiner Autoschlüssel am Fahren hindern
- mich durch Einbehalten meiner Scheck- und Kreditkarten am Einkaufen hindern
- meinen Arzt rufen, wenn meine Symptome schwerwiegend genug sind, ich mir der Vorgänge nicht bewusst bin und nicht für mich selbst sorgen kann

➤

---



---



---

Name

Monat

Jahr

Kalender/Datum	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
<b>Schlaf in Stunden</b>																																
<b>Gereizte Stimmung</b> <small>Wenn ja (x)</small>																																
<b>Manie schwer</b> <small>Unfähig, irgendetwas zu tun oder Krankenhausaufenthalt</small>																																
<b>Manie deutlich</b> <small>Große Schwierigkeiten mit zielgerichteten Aktivitäten</small>																																
<b>Manie mäßig</b> <small>Einige Schwierigkeiten mit zielgerichteten Aktivitäten</small>																																
<b>Manie leicht</b> <small>Energiegeladener/produktiver als sonst; keine/geringe Beeinträchtigung</small>																																
<b>Normal</b>																																
<b>Depression leicht</b> <small>Kann alles beinahe mühelos tun</small>																																
<b>Depression mäßig</b> <small>Kann alles mit einiger Mühe tun</small>																																
<b>Depression deutlich</b> <small>Kann alles nur mit großer Mühe tun</small>																																
<b>Depression schwer</b> <small>Unfähig, irgendetwas zu tun oder Krankenhausaufenthalt</small>																																
<b>Stimmung (0-100)</b>																																
Bitte Tage der Menstruation ankreuzen (x)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	



6. Schlafverlust reduzieren.

7. Mich mit meinem Unterstützungsteam in Verbindung setzen.

Bitte tragen Sie hier die Namen der Personen ein, an die Sie sich während einer schwierigen Phase wenden können.

> Name \_\_\_\_\_

Tel. Nr. \_\_\_\_\_

> Name \_\_\_\_\_

Tel. Nr. \_\_\_\_\_

> Name \_\_\_\_\_

Tel. Nr. \_\_\_\_\_

8. Bewältigung einer Situation – was ich tun sollte:

Bitte tragen Sie hier alle Strategien zur Situationsbewältigung ein, die während früherer Vorfälle in einer erhöhten Stimmungslage nützlich waren; z.B. in einem abgedunkelten Zimmer bleiben, wenn Sie sich überfordert oder übermäßig stimuliert fühlen.

Ich werde \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Name \_\_\_\_\_

Monat \_\_\_\_\_

Jahr \_\_\_\_\_

Kalender/Datum	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
<b>Schlaf in Stunden</b>																																	
<b>Gereizte Stimmung</b> <small>Wenn ja (x)</small>																																	
<b>Manie schwer</b> <small>Unfähig, irgendetwas zu tun oder Krankenhausaufenthalt</small>																																	
<b>Manie deutlich</b> <small>Große Schwierigkeiten mit zielgerichteten Aktivitäten</small>																																	
<b>Manie mäßig</b> <small>Einige Schwierigkeiten mit zielgerichteten Aktivitäten</small>																																	
<b>Manie leicht</b> <small>Energiegeladener/produktiver als sonst; keine/geringe Beeinträchtigung</small>																																	
<b>Normal</b>																																	
<b>Depression leicht</b> <small>Kann alles beinahe mühelos tun</small>																																	
<b>Depression mäßig</b> <small>Kann alles mit einiger Mühe tun</small>																																	
<b>Depression deutlich</b> <small>Kann alles nur mit großer Mühe tun</small>																																	
<b>Depression schwer</b> <small>Unfähig, irgendetwas zu tun oder Krankenhausaufenthalt</small>																																	
<b>Stimmung (0-100)</b>																																	
 <b>0</b> <b>50</b> <b>100</b> <small>Schwerster depressiver Zustand      Ausgeglichen      Schwerster manischer Zustand</small>																																	
Bitte Tage der Menstruation ankreuzen (x)	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>		



















Ein Service von



Mat.-Nr. 56193