



فرم ارزیابی نشانه‌های اختلال دوقطبی

چک‌لیست علائم کلیدی

دوره‌های مشخصی از انرژی، فعالیت و خلق و خوی بسیار بالا (شیدایی یا هیپومانیا) ☐

دوره‌هایی از خلق افسرده، احساس غم، پوچی یا ناامیدی عمیق ☐

تغییرات شدید و قابل توجه در الگوی خواب (کاهش شدید نیاز به خواب یا پرخوابی) ☐

پرش افکار یا صحبت کردن با سرعت بسیار بالا که دنبال کردن آن سخت است ☐

اعتماد به نفس بیش از حد یا احساس خودبزرگ‌بینی نامتناسب با واقعیت

☐

افزایش حواس‌پرتی و ناتوانی در تمرکز کردن روی یک موضوع

☐

افزایش قابل توجه در فعالیت‌های هدفمند (در محل کار، مدرسه یا جنسی)

☐

انجام رفتارهای تکانشی و پرخطر با عواقب دردناک (مانند ولخرجی، سرمایه‌گذاری‌های
نسنجیده)

☐

نکته بسیار مهم: این چک‌لیست صرفاً یک ابزار جهت افزایش آگاهی و اطلاعات است. تشخیص قطعی اختلال دوقطبی فقط و فقط باید توسط متخصص سلامت روان (روانپزشک یا روانشناس بالینی) و پس از ارزیابی‌های کامل بالینی صورت گیرد. این فرم به هیچ عنوان جایگزین مراجعه به متخصص نیست.