

ШКАЛА ДИАГНОСТИКИ РАССТРОЙСТВ БИПОЛЯРНОГО СПЕКТРА

(THE BIPOLAR SPECTRUM DIAGNOSTIC SCALE, BSDS)

Инструкция:

Пожалуйста, просто прочитайте все 19 предложений и после этого ответьте на вопрос следующего раздела.

Есть люди, которые время от времени испытывают резкие изменения настроения/уровня энергии _____

Иногда их настроение и/или уровень энергии очень низкие, а в других случаях – очень высокие _____

Во время «спадов» эти люди часто испытывают недостаток энергии; чувствуют необходимость оставаться в постели или потребность в дополнительном сне; испытывают недостаток мотивации для того, чтобы заниматься вещами, которые они должны делать _____

В такие периоды они часто набирают лишний вес _____

Во время таких «спадов» эти люди часто или постоянно ощущают грусть, тоску, или находятся в состоянии подавленности _____

Иногда во время «спадов» они чувствуют безысходность или даже хотят умереть _____

Их способность к выполнению работы или социальному функционированию нарушается _____

Обычно эти «спады» длятся несколько недель, но иногда они длятся всего несколько дней _____

У людей с подобной картиной смен настроения могут наблюдаться периоды «нормального» настроения (между его колебаниями), во время которых само настроение и уровень энергии ощущаются как «нормальные», а способности к работе и социальному функционированию не нарушены _____

Затем они снова могут заметить ощутимый «скачок» или «изменение» самочувствия _____

Их энергия растет и растет, и они чувствуют себя абсолютно нормально, но в такие периоды они могут «свернуть горы»: сделать столько разных дел, сколько они обычно сделать не в состоянии _____

Иногда, во время подобных периодов «подъема», эти люди чувствуют, как будто у них уж слишком много энергии, они «переполнены» собственной энергией _____

Некоторые во время таких «подъемов» могут чувствовать себя «на грани срыва», очень раздражительными или даже агрессивными _____

Люди во время таких «подъемов» могут браться одновременно за очень много дел _____

Во время таких «подъемов» люди могут тратить деньги таким образом, что это приводит к проблемам _____

Они могут становиться очень разговорчивыми, общительными или гиперсексуальными в такие периоды _____

Иногда в периоды «подъемов» их поведение кажется странным или раздражает окружающих _____

Иногда в периоды «подъемов» поведение этих людей способно привести к проблемам на работе или проблемам с полицией _____

Иногда во время «подъемов» такие люди начинают злоупотреблять алкоголем или бесконтрольно принимать какие-либо препараты или даже наркотики _____

Теперь, когда Вы прочитали эти утверждения, выберите, пожалуйста, насколько полно все эти утверждения описывают Ваш опыт. Выберите одно из четырех утверждений:

- Эти утверждения очень точно описывают мой собственный опыт;
- Эти утверждения описывают мой опыт достаточно хорошо;
- Эти утверждения в некоторой степени описывают то, что со мной происходит, но далеко не полностью;
- Эти утверждения вообще не описывают того, что со мной происходит.

Теперь, пожалуйста, вернитесь в самое начало и поставьте галочку возле каждого утверждения, которое описывает Вашу ситуацию.

Подсчет:

Напротив каждого утверждения можно поставить только одну галочку.

К общей сумме, полученной в результате подсчета количества галочек (каждая галочка = один балл) прибавить «общую оценку» из второго раздела: 6 баллов, если тест «очень точно описывает то, что происходит»; 4 балла, если тест «достаточно хорошо описывает то, что происходит»; 2 балла, если тест «далеко не полностью описывает то, что происходит»; 0 баллов – если тест «вообще не описывает того, что происходит».

Общая оценка = _____ (max=25)