

# Test di valutazione per Disturbo Bipolare dell'Umore I e II

## Credi di essere affetto da bipolarismo? Soffri di Disturbo Bipolare?

Nel **DSM-IV-TR** e nell'**ICD-10** (**manuali diagnostici rispettivamente americano ed internazionale**), il disturbo bipolare è concettualizzata come uno spettro di disturbi che si verificano in un *continuum*. La discriminazione fra i vari sottotipi clinici dello spettro bipolare avviene sostanzialmente sulla base del decorso e della connotazione sintomatologica delle fasi affettive intercorrenti.

La diagnosi precoce è fondamentale per poter instaurare un trattamento efficace. **Un valido aiuto nel porre diagnosi di DB è la presenza del disturbo in una delle sue varianti in almeno un familiare.**

## Esordio ipomaniacale nel Disturbo Bipolare

**La caratteristica essenziale del Disturbo Bipolare I è la presenza di uno o più Episodi Maniacali o Misti, solitamente accompagnati da Episodi Depressivi Maggiori.**

Per porre **diagnosi sicura di mania**, deve presentarsi un distinto periodo di anormale e persistente elevazione del tono dell'umore, con caratteristiche di espansività o irritabilità. I disturbi dell'umore devono essere abbastanza gravi da compromettere le attività di studio, di lavoro o le capacità di relazione sociale.

Durante un episodio maniacale, diversi dei seguenti sintomi sono presenti:

- Aumento dell'autostima o grandiosità
- Ridotto bisogno di sonno
- Aumentata produzione verbale con difficoltà a frenarla
- Volubilità nel cambiare opinione (il soggetto non si accorge che i suoi pensieri cambiano facilmente)
- Facile distraibilità (il soggetto può porre attenzione a particolari insignificanti ignorando elementi importanti)
- Aumento delle attività finalizzate
- Agitazione mentale o fisica
- Aumentato coinvolgimento in attività che possono avere conseguenze pericolose (p.e. spendere molto denaro o intraprendere attività sessuali inusuali per la persona)

**Se credi di essere in una fase di ipomania o di franca mania sottoponiti al test** per il rilevamento dei sintomi ipomaniacali, qui a seguire. Stampalo per tua maggiore comodità di compilazione.

## Test

Il seguente test ha la funzione di aiutare a capire se sono presenti tendenze di tipo

ipomaniacali e se sia il caso di consultare uno psichiatra per richiederne un parere professionale. Esso non ha valenza diagnostica e non deve essere utilizzato come sostituto di un consulto specialistico.

1	Ho meno bisogno di sonno	SI	NO
2	Ho più energie e sono più attivo	SI	NO
3	Ho più fiducia in me	SI	NO
4	Mi piace di più il mio lavoro	SI	NO
5	Sono più socievole (telefono ed esco di più...)	SI	NO
6	Voglio viaggiare e viaggio di più	SI	NO
7	Tendo a guidare più velocemente o guido in modo più rischioso	SI	NO
8	Spendo di più o spendo troppi soldi	SI	NO
9	Rischio di più nella mia vita quotidiana (nel mio lavoro e/o in altre attività)	SI	NO
10	Sono fisicamente più attivo (sport e altre cose)	SI	NO
11	Penso di fare più cose e/o faccio più progetti	SI	NO
12	Ho più idee, sono più creativo	SI	NO
13	Sono meno timido o meno inibito	SI	NO
14	Metto vestiti o trucco più vivaci e stravaganti	SI	NO
15	Ho più voglia di incontrare o realmente incontro di più le persone	SI	NO
16	Ho più interessi sessuali e/o il mio desiderio sessuale è aumentato	SI	NO
17	Faccio più approcci sessuali e/o sono più attivo sessualmente	SI	NO

18	Parlo di più	SI	NO
19	Il mio pensiero è più veloce	SI	NO
20	Faccio più battute	SI	NO
21	Ho più difficoltà a concentrarmi	SI	NO
22	Faccio molte cose nuove	SI	NO
23	I pensieri saltano da un tema all'altro	SI	NO
24	Faccio le cose più velocemente e/o più facilmente	SI	NO
25	Sono più impaziente e/o mi arrabbio più facilmente	SI	NO
26	Posso essere stancante o irritante per gli altri	SI	NO
27	Litigo più facilmente	SI	NO
28	Mi sento più su, più ottimista	SI	NO
29	Bevo più caffè	SI	NO
30	Fumo più sigarette	SI	NO
31	Bevo più alcolici	SI	NO
32	Prendo più farmaci (sedativi, ansiolitici, stimolanti, ecc.)	SI	NO
		SI	NO

### Interpretazione e punteggi

Ogni "SI" vale un punto.

Si sommano le risposte "SI" alle domande 2, 3, 4, 5, 6, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 19, 20, 22, 24 e 28. Se il punteggio (al massimo fa 16 punti), conta **12 punti o più, significa che in passato potresti aver sofferto un episodio ipomaniacale.**

Sommando invece le risposte “SI” alle domande 7, 8, 9, 21, 25, 26, 27, 31 e 32 (al massimo fa 9 punti) si ottiene la positività per il comportamento ipomaniacale **se supera i tre punti**, nella sua **variante irritabile o sottoposto ad assunzione di rischi (tipo guida dell’auto, gioco d’azzardo, spese inutili e altri ancora)**.

## **BIBLIOGRAFIA**

Jules Angst, Rolf Adolfsson, Franco Benazzi, Alex Gamma, Elie Hantouche, Thomas D. Meyer, Peter Skeppar, Eduard Vieta, Jan Scott. The HCL-32: Towards a self-assessment tool for hypomanic symptoms in outpatients. Journal of affective disorders 2:88, 217-233, 2005

## **Episodio Depressivo nel Disturbo Bipolare**

**La caratteristica essenziale del Disturbo Bipolare II è un decorso clinico caratterizzato da uno o più Episodi Depressivi Maggiori accompagnati da almeno un Episodio Ipomaniacale.**

Per la **diagnosi di depressione** è necessario un periodo di almeno due settimane con perdita di interesse o di piacere in tutte o buona parte delle attività. La depressione deve essere abbastanza grave da produrre una modificazione nell’appetito, nel peso corporeo, nel sonno o nella capacità di concentrarsi così come deve essere presente un sentimento di colpa, di inadeguatezza o disperazione; possono anche essere presenti pensieri di morte o suicidio.

Durante un episodio depressivo, diversi dei seguenti sintomi sono presenti.

- Costante depressione del tono dell’umore o disperazione
- Grave riduzione di interessi o di piacere in tutte o nella maggior parte delle attività
- Perdita o incremento del peso corporeo o dell’appetito
- Aumento o riduzione del sonno
- Agitazione o rallentamento
- Affaticamento o perdita di energia
- Sentimenti di inadeguatezza, di colpa e/o perdita dell’autostima
- Incapacità di concentrarsi e di prendere decisioni
- Pensieri di morte o suicidio

È importante escludere che questi sintomi sia causati da farmaci o patologie internistiche.

**Per valutare la presenza di Depressione** ti invito a sottoporli al [test sulla depressione](#).