

## 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 безвыходность 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 ощутить «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 — 1 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 то, что происходит»;

---

Общая оценка = \_\_\_\_\_ (max=25)