

Cette échelle n'est pas certifiée à 100% mais elle est un excellent indicateur de l'humeur du bipolaire suivant son comportement .

Echelle de l'humeur		
Maniaque	10	Hallucinations - Délires - Psychoses graves - Altération totale du jugement - Addictions excessives et dangereuses ...
	9	Paranoïa - Imprudences - Manque considérable de sommeil - Incohérences - Légères psychoses ...
Hypomaniaque	8	Ego surdimensionné - Parle rapidement - Pensées multiples - Plusieurs projets ...
	7	Hyperactif - En exaltation pour tout - Émotions et actions exagérées - Parle beaucoup - Ressent le besoin de séduire ...
Normale	6	Confiance et estime de soi excellentes - À besoin de travailler, bouger - Optimiste - Entreprenant(e) - Très sociable ...
	5	Est bien dans sa peau ni tristesse, ni euphorie . Humeur normale ...
	4	Légers troubles de la concentration - Retrait social lors d'évènements - Possibles agitations ...
Légère dépression	3	Légères angoisses - Troubles paniques - Troubles de la mémoire et perte d'attention - Mélancolie ...
	2	Perte d'appétit - Isolement - Sommeil non-récupérateur - Démoralisé - Parle lentement et peu ...
Dépression sévère	1	Culpabilise beaucoup - Perte d'espoir - Idées suicidaire - Très peu actif(ve) - Tristesse, pleurs ...
	0	Pense toujours au suicide - Isolement totale - Reste assis ou coucher toute la journée - Plus aucun espoir - Sentiment d'être inutile ...
Réalisée par LeBipolaire.com		