

BIPOLARKURS

4. Oppstemt fase - tiltak

Høsten 2026

Marcus Gabrielsen og Ingrid Bunæs
Voksenpsykiatrisk avdeling Vinderen, Diakonhjemmet Sykehus

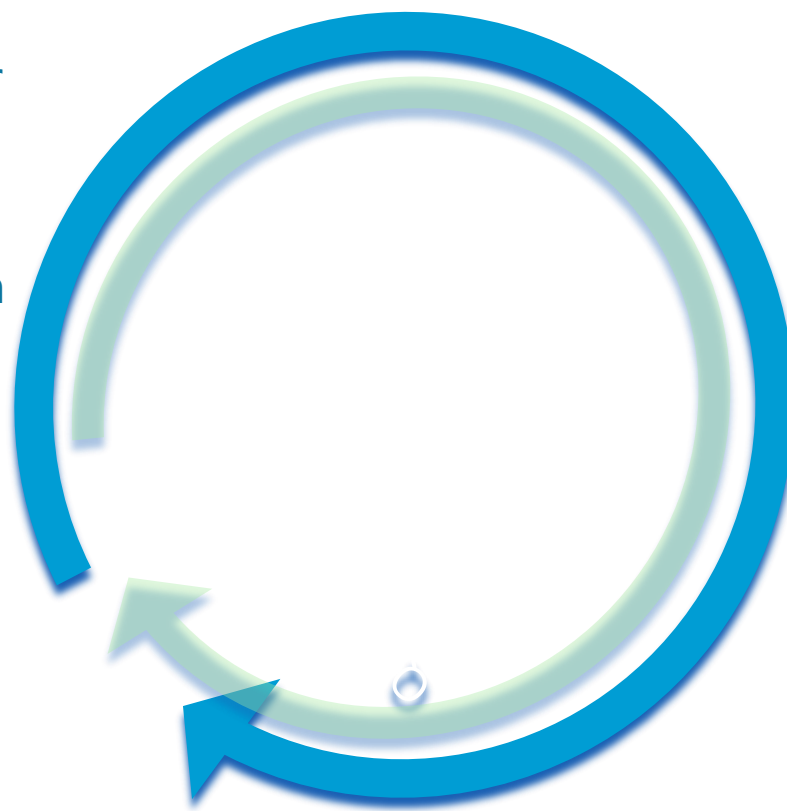
Manispiralen

Tankeprosesser

Tankene går fortere
Idéer og planer øker
Distraherbar
Problemer med å
fokusere på det som
er relevant

Følelser

Oppstemt, euforisk
Glad, lykkelig
Irritabel
Mistenksom
Engstelig



Tankeinnhold

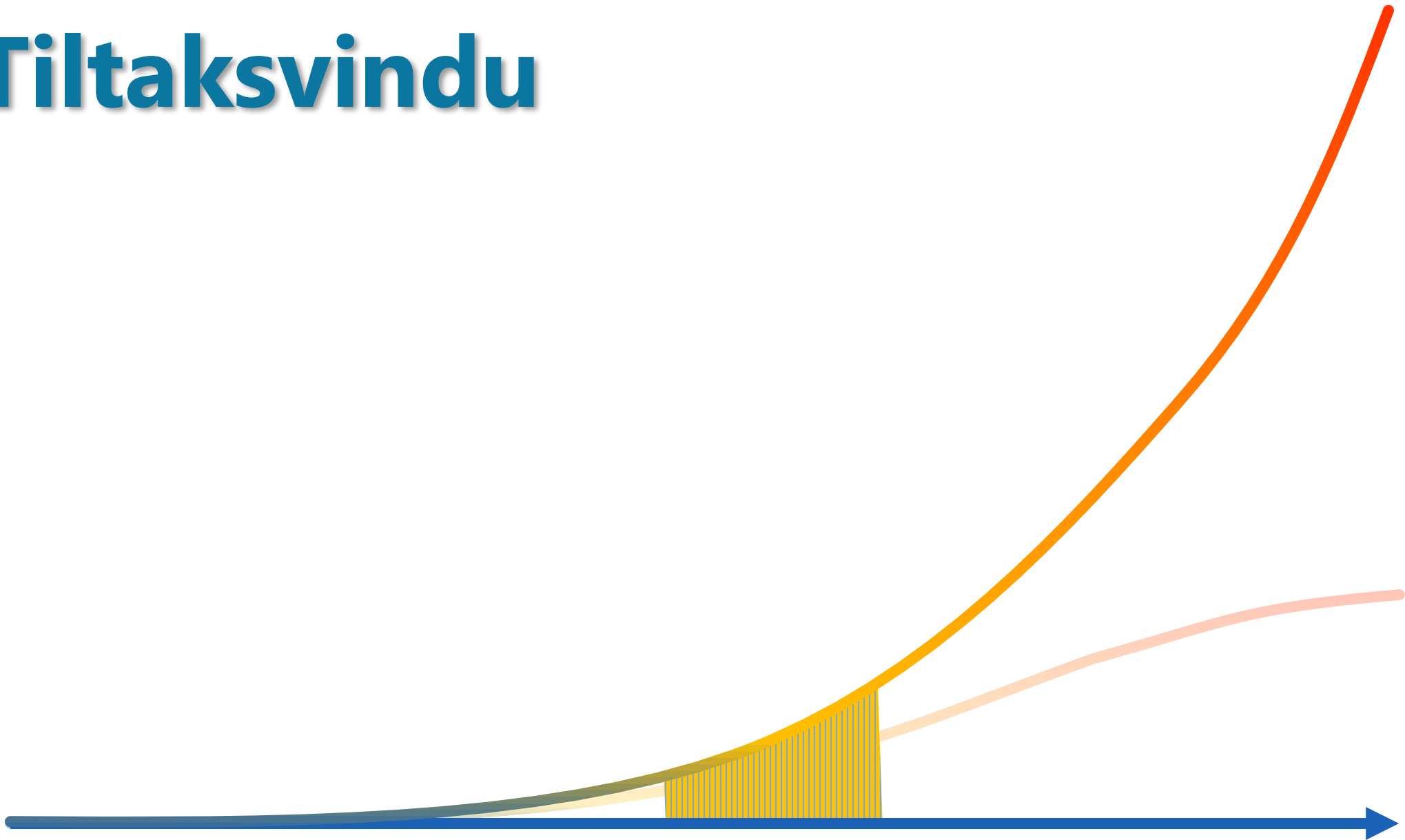
Overopptatt av noen temaer
Overoptimisme
Overvurderer egne evner - grandios
Mistenksomhet
Kognitive feiltolkninger

Hvis det går dårlig er
det **uflaks**,
hvis det går bra er det
min fortjeneste

Atferd

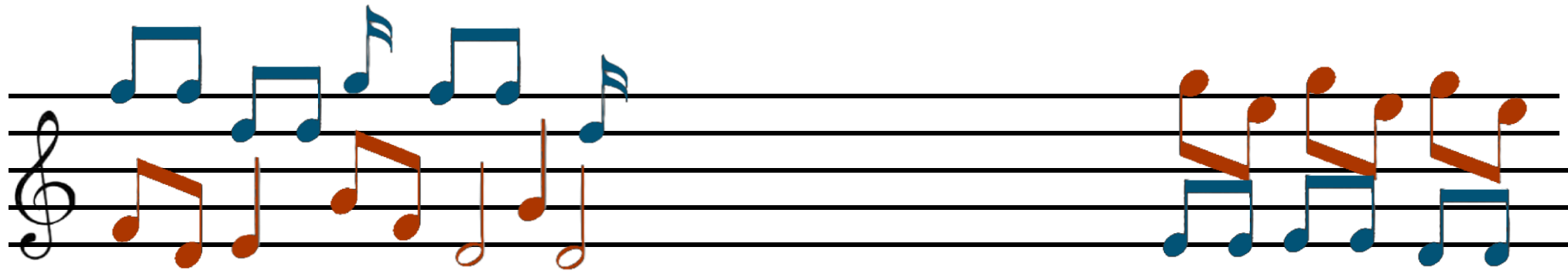
Aggressiv, kjærlig og spøkefull i upassende situasjoner
Snakker høyt og mye, vanskelig å avbryte
Kjøpetrang og risikoadferd
Økt seksuell lyst
Store og ugjennomførlige prosjekter
Endret bekledning
Alkohol og rusmisbruk
Lite søvnbehov

Tiltaksvindu



Forskjøvet setpoint

Kontrafasiske tiltak



Summegruppe – 20 minutter

Diskuter erfaringene deres med tiltak for å stoppe en oppstemt periode.

Har dere forkastet noen?

Har dere noen nye dere vil prøve ut?

Mikroregulering

Hvilke tidlige tiltak har dere?

Hva kan du gjøre, hva skal du ikke gjøre?

Hvem er det lurt å være med, hvem er det ikke lurt å være med?

Gjør fysisk aktivitet deg roligere eller mer giret?

Når er sykmelding mest effektivt og hvor åpen kan du være med arbeidsgiver?

Og om det er alvorlig?

Hva med sikringstiltak?

Betalingsmidler

Sosiale medier

Hjemmeoppgaver

1. Før stemningsdagbok
2. Se på Mestringsplanen side 40
3. Hva er dine **risikosituasjoner** for å bli deprimert?
4. Hva er dine **varselsignaler** for utvikling av depresjon, hva er det første som skjer? Hva er tegn på at det begynner å bli alvorlig?
5. Skriv inn stikkord i Mestringsplanens første side

Takk for i dag!

Dette kurset er opprinnelig basert på modellen til Colom, Vieta og Scott

I perioden 2005-2007 ble det utviklet en norsk variant av psykolog Nina Andresen ved Josefinesgate DPS med ansvarlig Gunnar Morken ved St. Olavs Hospital og viktige bidrag fra psykolog/stipendiat Elin Wullum også ved St. Olavs Hospital og fra professor Ole Andreassen ved Ullevål Universitetssykehus. Det ble tildelt midler til prosjektet fra Rådet for psykisk helse på vegne av Helse og Rehabilitering med Extra-midler fra Norsk Tipping.

Kurset er senere revidert en rekke ganger både nasjonalt og lokalt.

Kursopplegget som brukes her er en betydelig omarbeiding gjort av overlege Marcus Gabrielsen ved Voksenpsykiatrisk avdeling Vinderen, sist i 2026