

ESCALA DEL ESTADO DE ÁNIMO (bipolar UK)

Esta escala no pretende ser definitiva, solo un indicador de posibles conductas.

Manía	10	Pérdida total del juicio, gastos desorbitados, delirios y alucinaciones.
	9	Pérdida de contacto con la realidad, incoherencias, no duerme, paranoico y vengativo, comportamiento temerario o impudente.
	8	Autoestima elevada, pensamiento acelerado, habla rápido, tareas simultáneas contraproducentes.
Hipomanía	7	Muy productivo, lo realiza todo en exceso (llamadas telefónicas, escribir, fumar, beber café), encantador y hablador.
	6	Buena autoestima, optimista, sociable y elocuente, toma buenas decisiones y realiza su trabajo.
Estado de ánimo estable	5	Estado de ánimo compensado, no hay síntomas de depresión ni de manía. La vida le va bien y tiene buen aspecto.
	4	Cierta retirada de situaciones sociales, leves dificultades para concentrarse, leve nerviosismo.
Depresión leve o moderada	3	Sentimientos de pánico y ansiedad, mayor dificultad para concentrarse, mala memoria, le reconforta un poco la rutina.
	2	Pensamiento ralentizado, falta de apetito, necesidad de estar solo, duerme más de lo habitual o tiene dificultad para conciliar el sueño, todo le parece un gran esfuerzo.
Depresión grave	1	Sentimientos de desesperanza y culpa, pensamientos de suicidio, poca actividad, imposibilidad de hacer nada.
	0	Pensamientos de suicidio reiterados, no ve salida, no hay actividad, todo lo ve negro y piensa que siempre será así.