

## Test d'hypomanie

Dernière mise à jour : 15-03-2006

aussi appelé test de Angst

- Moins d'heures de sommeil
- Davantage d'énergie et de résistance physique
- Davantage de plaisir à faire plus de travail
- Davantage d'activités sociales (plus d'appels téléphoniques, plus de visites&hellip;)
- Plus de déplacements et voyages
- Davantage d'imprudences au volant
- Dépenses d'argent excessives
- Comportement déraisonnable dans les affaires
- Surestime son activité
- Davantage de projets et d'idées créatives
- Moins de timidité, moins d'inhibition
- Plus bavard que d'habitude
- Plus d'impatience ou d'irritabilité que d'habitude
- Attention facilement distraite
- Augmentation des pulsions sexuelles
- Augmentation de la consommation de café et de cigarettes
- Augmentation de la consommation d'alcool
- Exagérément optimiste, voire euphorique
- Augmentation du rire (farces, plaisanteries, jeux de mots, calembours)
- Rapidité de la pensée, idées soudaines.

Un score de 10 et plus fera soupçonner fortement une hypomanie.

En général, une forte diminution des heures de sommeil sans en ressentir de fatigue est le signe le plus annonciateur d'une phase hypomaniaque.

Vous devez avoir ressenti ces symptômes sur une durée de plusieurs jours.

Attention : une phase hypomaniaque est le plus souvent si agréable que l'euphorie qu'elle provoque empêche de sentir qu'il y a quelque chose "d'anormal". Demandez à un proche de valider vos réponses, si possible.

Vous pouvez imprimer cette page et la montrer à votre médecin en vue d'une aide au diagnostic.