

## 双相情感障碍患者 I 型

狂躁	
6:00AM	自然醒，几乎没有睡意，觉得自己充满了灵感。心跳很快。
7:00 AM	情绪高涨，精力旺盛，觉得自己不需要更多睡眠，已经充满能量准备迎接新的一天，大脑中充满着计划和想法。
8:00 AM	开始工作。这两天没有吃药，因为最近的工作很多，实在没有时间睡觉，每天两三个小时的生活状态非常适合这两天工作。
9:00 AM	情绪达到极点，控制不住的与朋友通话，语速极快，滔滔不绝地谈论我的计划和远大目标，不会给对方插话的机会。说话语速极快。
10:00 AM	工作上表现出极度的自信，感觉自己灵感爆棚。开始多个项目，觉得自己无所不能，画出了令人惊讶的创新方案。
11:00 AM	注意力难以集中，但仍然想做多件事。做事随意，无视细节，难以耐心地完成一项工作。想笔戳自己让自己冷静下来但是忍住了，只是在桌子上划了几道
12:00 AM	做出突然决定，想要重新装修工作室。下单了油漆和喷枪。
1:00PM	自信膨胀到极限，觉得自己是天才，与朋友分享自己画的新图案，但对他们的意见不屑一顾。
2:00 PM	饥饿感不明显，进食匆匆，立刻投入新的计划和活动。可能根本不需要休息，就有投入工作。
3:00 PM	与同事讨论计划，强烈渴望表达自己的想法，言语夸张、难以收敛。对于对方的回答非常敏感，容易产生敌意。
4:00 PM	精力仍然高涨，思维活跃。接待今天第一个客户，在纹身时不停滔滔不绝地说话，过于热情。
5:00 PM	感觉自己“不可阻挡的”，工作效率极高，非常满意自己的设计，在给人纹身时异常兴奋。
6:00 PM	难以保持耐心，内心躁动不安，想要不断寻找刺激，觉得自己是个天才，能够改变世界。坐立不安，无食欲。
7:00 PM	情绪高峰逐渐下降，略显疲惫，但仍然无法停止思考和行动。感到轻微的不安，但无法理清原因。
8:00 PM	依然觉得精力十足。无法停下来放松，并开始感到焦虑和烦躁。
9:00 PM	但情绪依然较为激动，难以平静下来。开始强迫自己回忆白天的经过，但细节模糊，感到不安。
10:00 PM	情绪崩溃，疯狂想干呕，但是自己给自己洗脑，让自己冷静，抽离这种状态。
11:00 PM	平静了一些。
12:00 PM	仍然无法安静下来，感到轻微的内疚和自我怀疑，情绪变得不稳定。担心今天是否有说错话。
1:00 AM	入睡困难。
2:00 AM	满脑子是新想法，无法入睡，在社交平台发表自己的想法，渴望与所有人分享自己的热情。
3:00AM	辗转反侧，即便入睡也容易醒来。
抑郁	
9:00 AM	醒来时感到疲惫不堪，对新的一天毫无兴趣，甚至连起床都觉得艰难，内心充满绝望感。
10:00 AM	起床后，几乎没有食欲。情绪低落，觉得没有任何意义，简单的洗漱都觉得是负担。
11:00 AM	开始画图工作，但效率极低，缺乏动力，对任何任务都感到力不从心，几乎无法集中注意力。
12:00 AM	开始对自己产生严重的自我批评，认为自己一无是处，充满自责，担心让客户失望。
1:00 AM	感到绝望，对生活的意义产生怀疑，在心情低落的这几天普遍会决定推掉工作。
2:00 PM	无心进食，只是机械地吃一些食物，内心充满负面情绪。
3:00 PM	心情一直很低沉，但感觉是可控的。
4:00 PM	深感疲惫，不愿意与人交谈。不想工作信息，又担心自己被人讨厌，内心极度内疚。
5:00 PM	情绪低落，希望自己被世界遗忘。
6:00 PM	感到彻底的失望和绝望，任何简单的任务都觉得无法完成。
7:00 PM	感到内心极度疲惫，对自己的一切都感到无能为力，开始沉思，内心充满自我厌恶和自责。
8:00 PM	思绪混乱，机械的进食。

狂躁	
9:00 PM	强烈的孤独感袭来，开始认为没有人理解自己，不想与外界联系，完全封闭自己。
10:00 PM	脑中回想起自己的缺点和失败，内心空虚和悲伤加剧。
11:00 PM	极度的焦虑和抑郁感，感觉明天也不会有任何改变。
12:00 PM	躺在床上，感到无法安眠，感觉身体变得很僵硬，很沉，像一块石头。
1:00 AM	只有零碎的浅睡眠

## 双相情感障碍患者II型

狂躁	一年内有几次持续一周左右的轻躁狂，其余时候是抑郁，大概一周或半月转换一次
9:00AM	狂躁发作一晚上，难以入睡，睡着后不停的做梦，梦境不停切换，我在梦里一直在奔跑
10:00 AM	情绪高涨，精力旺盛，觉得自己不需要更多睡眠，自言自语
11:00 AM	突然产生有一种“使命感”，开始自学“精神病学”这本书，觉得自己的病能够自己解决。
12:00 AM	和朋友们分享我的学习心得，感觉自己人生豁达了许多，心情特别好，一直想说话，
1:00 PM	可能是因为药物副作用。胃口不佳，但仍勉强吃了几口。虽然有些疲倦，但精神上的兴奋让我无法完全放松。
2:00 PM	萌生很多计划。脑子乱乱的，很难集中注意力，爸爸和我说话我需要很努力才能听懂，反应也比平时慢。
3:00 PM	躯体化使我坐立难安，难以集中精力，写字握不住笔。
4:00PM	坐立难安，坐着躺着都觉得不舒服，不知道自己能干什么
5:00 PM	想出门，去看电影去菜市场超市，不想在家呆着，不知道何时才能结束这种兴奋感
6:00 PM	因为朋友的一句话变得不顺心，情绪爆发，想表达自己的看法又说不清楚，注意力老是跑偏
7:00 PM	情绪堆积在心底想发泄，但理智告诉我不能去伤害别人，只好不停发朋友圈宣泄。
8:00 PM	看tiktok和打游戏，希望燥期赶紧过去
9:00 PM	心急烦躁，有点焦虑，一直在咬手
10:00 PM	吃了唑硫平希望借着药劲平静一点。
11:00 PM	昏昏沉沉的睡去
12:00 PM	
1:00 AM	
2:00 AM	
3:00 AM	
4:00 AM	
5:00 AM	
6:00AM	
抑郁	
9:00 AM	抑郁期来势汹汹，一醒来就开始哭
10:00 AM	没有力气，几乎没有食欲。情绪低落，感到无力，但是无法掌控自己的情绪。
11:00 AM	嗜睡，一醒来就想哭，断断续续哭了一上午。
12:00 AM	服用碳酸锂，到点不吃药就会心脏疼，但这个药吃多了又会锂中毒，还会让我浑身发抖。
1:00 AM	很困，很快就睡着了，睡的很沉
2:00 PM	和妈妈打了个电话，说话磕磕绊绊没有逻辑，嘴瓢很严重。明明是提前想好的逻辑，一张嘴就说错了
3:00 PM	脑子很迟缓，不想做任何事情，觉得乏力。因为睡觉错过了去医院的时间。
4:00 PM	在床上躺了十五个小时了，好不容易爬起来，喝了一瓶可乐。
5:00 PM	今天还没有吃东西但没有一点饿的感觉，闻到食物的味道感到恶心。莫名的想哭，靠玩手机转移自己的注意力不要想太多。
6:00 PM	吃了点东西
7:00 PM	和爸爸下楼散步，心情有所缓解。
8:00 PM	以为心情会慢慢平和，但我的眼眶又开始湿润了。不想让爸妈担心，于是回了房间。

狂躁	一年内有几次持续一周左右的轻躁狂，其余时候是抑郁，大概一周或半月转换一次
9:00 PM	眼泪一直流，明明没有情绪。内心极度疲惫，对自己的一切都感到无能为力。
10:00 PM	心跳加速，喘不上气，呼吸急促，这种症状持续了2-5分钟
11:00 PM	觉得自己“懒惰”“无用”。情绪低落至极点，如果我不存在了会不会轻松一些。
12:00 PM	太难熬了，于是吃了唑硫平
1:00 AM	药效开始起作用。完全没有力气下床，眼前晃晃的，一不注意就睡着了
2:00 AM	睡得不错，虽然醒来但是没有力气用手机又沉沉睡去