

Шпаргалка для психолога

8 критериев, чтобы заподозрить у клиента: реактивную, эндогенную депрессию или БАР.

Критерий	Реактивная депрессия	Эндогенная депрессия	Подозрение на БАР
Триггер	Четкий, понятный	Слабый или отсутствует	Может быть, но не объясняет цикличность
Суточная динамика	Невыраженная, равномерно	Яркая: утро тяжело, вечер легче	Вариабельно, зависит от фазы
Реакция на радостные события	Есть временное улучшение	Отсутствует (ангедония)	В депрессии — нет, в гипомании — гиперреакция
Сон	Бессонница или сонливость	Ранние пробуждения (3–4 утра)	При депрессии — ранние пробуждения; при мании — мало сна без усталости
Аппетит/вес	Снижены или повышены	Резко снижены, потеря веса	Депрессия — потеря; мания — часто без изменений
Психомоторика	Замедление или ажитация	Выраженная заторможенность	Депрессия — заторможенность; мания — возбуждение
Мысли о смерти	Могут быть при тяжелой реакции	Часто, стойкие, с идеями самообвинения	Очень высокий риск в депрессивной фазе
В анамнезе	Нет эпизодов немотивированных подъемов	Нет гипоманиакальных эпизодов	Есть периоды «сверхчеловеческой» активности

