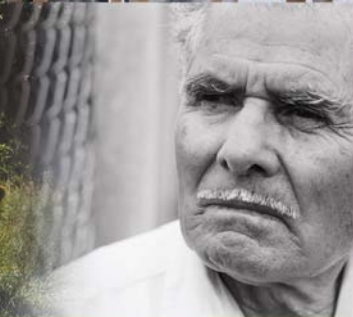


Što je bipolarni poremećaj raspoloženja?

(What is bipolar mood disorder?)



Što je bipolarni poremećaj raspoloženja?

Bipolarni poremećaj raspoloženja je oblik depresivnog poremećaja koji se nekad zvao manična depresivna bolest.

Osobe s bipolarnim poremećajem raspoloženja prolaze kroz ekstremne promjene raspoloženja – od depresije i tuge do ushićenja i uzbuđenja. Te se promjene raspoloženja obično ponavljaju, mogu varirati od blagih do žestokih i mogu trajati različito vrijeme.

Bipolarni poremećaj raspoloženja pogađa oko jedan posto pučanstva Australije, a žestoki poremećaj doživi otprilike jedna od 200 osoba u svakom datom času.

Rano prepoznavanje i rano učinkovito liječenje od vitalnog su značaja za dobrobit osoba s bipolarnim poremećajem raspoloženja u budućnosti. Oboljeli mogu s učinkovitim liječenjem voditi ispunjen i produktivan život.

Koji su simptomi bipolarnog poremećaja raspoloženja?

Depresija

Depresija je glavni poremećaj raspoloženja za većinu osoba s bipolarnim poremećajem i očituje se kao:

- Gubitak interesa i nemogućnost uživanja u stvarima u kojima su nekad uživali.
- Golema tuga
- Povlačenje od prijatelja i izbjegavanje društvenih aktivnosti
- Prestanak obavljanja osobnih dužnosti poput odlaska u kupnju i tuširanja
- Promjene u apetitu i spavalačkim navikama.
- Pomanjkanje koncentracije, umor i osjećaj krivice ili bezvrijednosti.
- Razvijanje lažnog vjerovanja (umišljanje) da ih netko progoni ili krivnje kod nekih osoba.

Zajedno sa simptomima depresije obično ide i štetno konzumiranje alkohola. To liječenje čini još složenijim, tako da je vrlo važno učinkovito kontrolirati uzimanje alkohola i drugih droga.

Kod osoba koje pate od depresije povišen je rizik od samoubojstva. Za više informacija o depresiji pročitajte brošuru: Što je depresivni poremećaj?

Manija

Termin “manija” koristi se za opisivanje najtežeg oblika ekstremnog ushićenja i pretjerane aktivnosti. Mali broj osoba s bipolarnim poremećajem raspoloženja doživi jedino epizode manije i nikad ne doživi epizode depresije.

Uobičajeni simptomi manije uključuju različite stupnjeve sljedećeg:

- Pojačano raspoloženje – obojle osobe osjećaju silan osjećaj uzbuđenja, ushićenosti i pune su energije.
- Takvo se iskustvo često opisuje kao da ste na samom vrhu svijeta i mislite da ste nepobjedivi.
- Povećana energija i pretjerana aktivnost.
- Smanjena potreba za snom.
- Razdražljivost – takve osobe se mogu naljutiti ili ih nerviraju oni koji ne odobravaju ili odbacuju njihove ponekad nerealne planove ili ideje.
- Ubrzano razmišljanje i govor – misli postaju ubrzanije nego obično. To može dovesti do toga da dotična osoba ubrzano priča i skače s teme na temu.

- Nepromišljenost – to može biti rezultat smanjene sposobnosti kod oboljele osobe da vidi posljedice svog ponašanja, kao što je npr. trošenje goleme svote novca na kupnju stvari koje im zapravo uopće ne trebaju.
- Grandiozni planovi i uvjerenja – uobičajeno je za osobe koje dožive maniju da budu uvjerenе kako su izuzetno talentirane ili obdarene, da su kraljevi, filmske zvijezde ili na primjer predsjednici država. Često se pojačavaju i religiozna vjerovanja i dotične osobe vjeruju da su one važne vjerske ličnosti.
- Pomanjkanje razumijevanja – osobe koje dožive maniju možda ne prepoznaju da je njihovo ponašanje neprimjerno, mada mogu shvatiti da druge osobe smatraju da su njihove ideje i ponašanje neprimjereni, nepromišljeni ili nelogični.
- Manija se dijagnosticira kada su simptomi prisutni tjedan dana ili duže.

Hipomanija je blaži oblik i može kraće trajati.

Normalna raspoloženja

Većina osoba kod kojih se je pojavila epizoda manije i depresije, između toga prolaze kroz normalna raspoloženja. One mogu voditi produktivan život i imati

kontrolu nad svojim obvezama kod kuće i na poslu.

Jedino kada promjene raspoloženja postanu ekstremne i poremete život dotične osobe, onda procjena i liječenje za duševnu bolest postanu nužne.

Što je uzrok bipolarnog poremećaja raspoloženja?

I kod muškaraca i kod žena postoji jednaka šansa da obole od duševne bolesti. Bolest se najčešće pojavi u dvadesetim godinama starosti, ali se može pojaviti i ranije ili kasnije u životu.

Vjeruje se da bipolarni poremećaj raspoloženja uzrokuje kombinacija čimbenika uključujući genetske, biokemijske i okolišne čimbenike.

Genetski čimbenici

Proučavanje bliskih srodnika, poput jednojajčanih blizanaca i usvojene djece čiji rođeni roditelji imaju bipolarni poremećaj raspoloženja, snažno ukazuje na to da se ova bolest prenosi genetskim putem. Kod djece roditelja koji pate od tog poremećaja postoji veći rizik da i sama obole.

Biokemijski čimbenici

Vjeruje se da manija, kao i depresija, nastaje djelomično zbog kemijske neravnoteže u mozgu. To se može liječiti lijekovima.

Stres

Stres može donekle aktivirati simptome, ali to nije uvijek slučaj. Ponekad sama bolest može dovesti do stresnih stvari u životu (poput rastave ili propalog biznisa), za što se onda misli da je to prouzročilo bolest.

Kakvo je liječenje na raspolaganju?

Na raspolaganju su učinkovite metode liječenja za bipolarni poremećaj raspoloženja. Važno je obrazovati se o dotičnoj bolesti i naučiti prepoznavati rane upozoravajuće znakove i znati kako poduzeti preventivne korake. Za to može biti osobito korisna pomoć vršnjaka oboljele osobe.

Određeni lijekovi pomažu za ublažavanje promjena raspoloženja.

Za depresivnu fazu ove bolesti, lijekovi protiv depresije mogu

ublažiti osjećaj depresije, povratiti normalne spavalačke navike i apetit, te smanjiti tjeskobu.

Lijekovi protiv depresije ne stvaraju ovisnost. Oni polako povrate ravnotežu u neuroprijenosnicima u mozgu i uzme od jednog do četiri tjedna da počnu učinkovito djelovati.

Tijekom akutnih ili žestokih epizoda manije, koristi se nekoliko različitih lijekova.

Neki od njih služe za ublažavanje manične uzbuđenosti; dok drugi pomažu stabiliziranju raspoloženja kod oboljele osobe.

Neki lijekovi se također koriste kao preventivne mjere budući da pomažu u kontroli promjena raspoloženja i smanjuju učestalost i žestinu depresivnih i maničnih faza. Za sprječavanje povratnih epizoda bolesti može biti potrebno uzimanje lijekova na duže vrijeme.

U oporavku oboljelih mogu pomoći promjene u načinu života, kao što su tjelovježba i smanjeno štetno konzumiranje alkohola i drugih droga kao i druge stvari koje potiču nastajanje epizoda bolesti.

Psihološka intervencija isto tako može biti važna komponenta u liječenju. Terapije poput kogni-

tivno bihevijoralne terapije (KBT) imaju za cilj promijeniti način razmišljanja, ponašanja i vjerovanja koja doprinose nastajanju bolesti.

Interpersonalnim terapijama oboljelima se pomaže da nauče nove načine ophođenja s važnim osobama u svom životu.

Kada oboljele zahvati epizoda manije, onda ih može biti teško uvjeriti da im je potrebno liječenje. Ponekad je neophodno da se oboljela osoba smjesti u bolnicu ako su simptomi snažni.

Mnogi oboljeli nikad ne završe u bolnici ili im se zdravstvena njega u cijelosti pruža izvan bolnice u zajednici.

Kad im se omogući odgovarajuće liječenje i potpora, osobe s bipolarnim poremećajem raspoloženja vode ispunjen i produktivan život.

Obitelj i prijatelji osobe s bipolarnim poremećajem raspoloženja često se mogu osjećati zbunjeno i uznemireno. Potpora i edukacija, kao i bolje razumijevanje bolesti u zajednici važan su dio liječenja.

Gdje se obratiti za pomoć

- Svom liječniku opće prakse.
- U svom društvenom zdravstvenom centru.
- U svom društvenom centru za duševno zdravlje.

Za informacije o uslugama vidite Društvenu pomoć i socijalne usluge kao i brojeve 24-satne hitne službe u svom lokalnom telefonskom imeniku.

Ako vam je potreban tumač pozovite (TIS) na 13 14 50.

Za hitnu savjetodavnu pomoć nazovite Lifeline na 13 11 14. (Lifeline) služba vam također može dati kontakte, daljnje informacije i pomoć.

Više informacija možete naći na:

www.mmha.org.au

www.beyondblue.org.au

www.blackdoginstitute.org.au

www.ranzcp.org

www.sane.org

O ovoj brošuri

Ovo je jedna iz niza brošura o duševnoj bolesti koje financira vlada Australije u sklopu Nacionalne strategije o duševnom zdravlju (National Mental Health Strategy).

Ostale brošure iz ove serije su:

- Što je duševna bolest ?
- Što je anksiozni poremećaj?
- Što je depresivni poremećaj?
- Što je šizofrenija?
- Što je poremećaj jedenja?
- Što je poremećaj ličnosti?

Besplatne primjerke svih brošura možete dobiti od Odjela za duševno zdravlje i radnu snagu Ministarstva za zdravstvo i starenje pri vladi Australije:

Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing:

GPO Box 9848

CANBERRA ACT 2601

Tel **1800 066 247**

Fax **1800 634 400**

www.health.gov.au/mentalhealth

Za primjerke brošura na drugim jezicima pozovite Multikulturno duševno zdravlje Australije (Multicultural Mental Health Australia) na(02) 9840 3333
www.mmha.org.au

Insert your local details here

