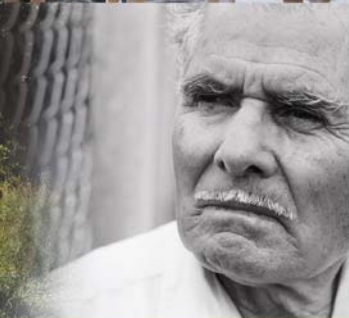


Cos'è l'Umore da Turba Bipolare?

(What is bipolar mood disorder?)



Cos'è l'Umore da Turba Bipolare?

È una specie di cambiamento di umore che genera depressione e che era prima conosciuto come infermità da mania depressive.

Le persone che ne sono affette sono soggette a estremi cambi di umore che vanno dall'estrema depressione ad elevata contentezza. Tale altalenanza può essere ricorrente e variante, da lieve a grave, e può variare nella durata.

L'Umore da Turba Bipolare colpisce circa l'uno per cento della popolazione Australiana, e la forma più grave si verifica in un qualsiasi momento in una persona su 200.

Una scoperta precoce ed un trattamento efficace sono vitali per il futuro ed il benessere dell'individuo. Con un trattamento efficace, si può vivere una vita soddisfacente e produttiva.

Quali sono i sintomi dell'Umore da Turba Bipolare?

La depressione

La depressione è il sintomo maggiore che ne delinea la

presenza, ed essa viene evidenziata da:

- Perdita d'interesse e piaceri nelle attività che prima arrecavano godimento
- Tristezza opprimente
- Il sottrarsi dalle amicizie e l'evitare attività sociali.
- Trascurare le proprie cure, come l'igiene personale o lo shopping.
- Mutamenti dell'appetito e del sonno.
- Mancanza di concentrazione, eccessiva stanchezza, senso di colpa o d'inutilità
- e per alcuni, lo svilupparsi di false credenze (delusioni) o sensi di persecuzione.

L'uso dannoso dell'alcol e di altri farmaci di solito avvengono simultaneamente con i sintomi della depressione. Ciò rende il trattamento complicato e quindi intervenire positivamente sul controllo dell'alcol e droghe diventa imperativo.

I rischi del suicidio sono elevati su persone che soffrono di depressione. Per ulteriori informazioni sulla depressione, leggere il relativo opuscolo sulla: **Cos'è la depressione?**

Mania:

Il termine “mania” viene usato per descrivere lo stato di grave esaltazione ed iperattività.

Soltanto un limitato numero di persone affette da Turba Bipolare può incorrere in episodi di mania, ma non di depressione.

I sintomi di mania più comuni includono le diverse gravità dei seguenti sintomi:

- Eccessiva allegria- la persona si sente estremamente allegra, esaltata, ed iper-energetica a tal punto da sentirsi superiori ed invincibili
- Eccesso di energia ed iperattività.
- Sonno ridotto
- Irritabilità che causa nervosismo ed intolleranza verso coloro che non condividono il suo parere o idee e propositi irreali
- Rapidità nel pensare e parlare – vale a dire una eccessiva rapidità del parlare e del saltare da un argomento ad un altro.
- Noncuranza – tale da non essere in grado di prevedere le conseguenze delle loro azioni come: spendere grosse somme in articoli non propriamente necessari.

- Grandiosità e false credenze – che è comune per coloro che, affetti da mania, credono di essere dei grandi talenti, dei sovrani, attori cinematografici o primi ministri. Spesso si verifica un addensamento del credo religioso o perfino di essere figure religiose.
- Poca introspezione – cioè il non rendersi conto del proprio comportamento inappropriato, pur sapendo che gli altri vedano la loro idea inappropriata, noncurante o irrazionale.
- La mania viene diagnosticata quando i sintomi sono stati presenti per una settimana o più. La Ipomania è meno grave e di più breve durata.

Umore (stato d'animo) normale

Molta gente che è affetta da mania e da depressione può nel frattempo godere di periodi di normalità. E' in grado di condurre una vita normale, andare al lavoro e far fronte ai loro impegni. E' soltanto quando episodi di estrema agitazione d'umore che si deve ricorrere a controlli specifici e trattamenti.

Cosa causa la turba bipolare?

Sia gli uomini che le donne possono essere soggette a questa infermità mentale. Comunemente si verifica intorno all'età dei vent'anni. Ma potrebbe presentarsi anche prima o dopo. Si crede che la turba bipolare sia causata da miscela di fattori risalenti a genetici, biochimici ed ambientali.

Fattori Genetici

Studi fatti su gradi di parentela intima, come gemelli, e figli adottivi i cui genitori naturali sono affetti da turba bipolare, evidenziano che vi sia una ereditarietà genetica. I figli di genitori che ne sono affetti corrono il rischio maggiore di ereditarla.

Fattori Biochimici

La Mania, come la depressione, si crede che sia in parte dovuta ad errata equilibratura di elementi chimici nel cervello. Con le giuste medicine la si può trattare.

Lo Stress

Lo Stress può essere, ma non sempre, un fattore scatenante dei sintomi. A volte la stessa malattia può causare fattori stressanti e condurre a spiacevoli eventi

imputabili ad essa come; divorzi o fallimenti.

Che tipo di trattamento è disponibile?

Vi è disponibilità di trattamenti efficaci per la turba bipolare. Importanti sono comunque il conoscere la malattia e riconoscerne precocemente i sintomi ed intraprendere azioni preventive. Il supporto di gruppo può essere particolarmente utile. Farmaci particolari aiutano a controllare i cambi di umore.

Durante la fase depressiva della malattia, esistono farmaci anti-depressivi che danno sollievo ed offrono la possibilità di aiutare nel sonno e nell'appetito, e ridurre lo stato d'ansietà.

Tali farmaci non inducono dipendenza da essi. Essi fanno in modo di ristabilire, nel giro di una o due settimane, l'equilibrio dei neurotrasmettitori nel cervello.

Durante episodi acuti o gravi di mania, si possono usare diversi farmaci. Alcuni vengono usati per calmare l'eccitamento maniaco dell'individuo; altri aiutano a ristabilire il morale.

Alcuni farmaci si usano come misure preventive dato che aiutano a controllare il cambio d'umore e riducono la frequenza e gravità delle fasi, sia depressive che della mania. Cure prolungate saranno richieste per tenere sotto controllo episodi ripetitivi. Un cambiamento al tenore di vita, come il praticare sport ed il ridurre l'uso di alcolici e di droghe dannose, o altre attività, possono aiutare nel recupero.

Consulenze psicologiche possono essere parte del trattamento. Terapie come la (TCC) Terapia Comportamentale Cognitiva, sono mirate al cambiamento nel modo di pensare, di comportarsi, e delle false credenze che contribuiscono alla malattia.

Terapie interpersonali aiutano ad imparare nuovi metodi per poter prendere contatti con persone importanti nella vita.

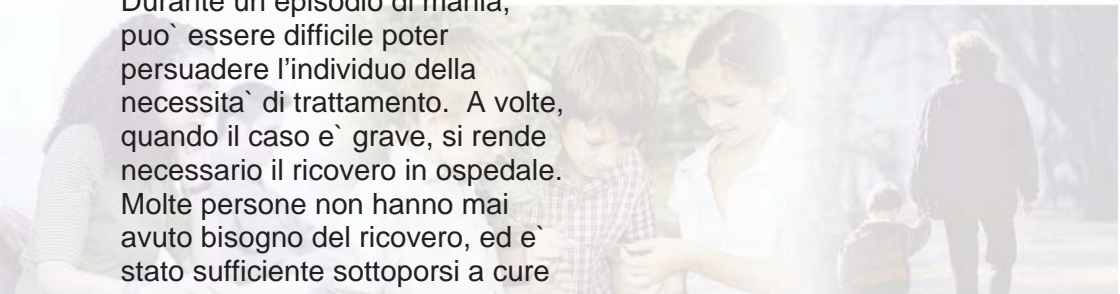
Durante un episodio di mania, può essere difficile poter persuadere l'individuo della necessità di trattamento. A volte, quando il caso è grave, si rende necessario il ricovero in ospedale. Molte persone non hanno mai avuto bisogno del ricovero, ed è stato sufficiente sottoporsi a cure

ambulatoriali presso centri comunitari.

Quando si ha possibilità di accedere a trattamenti appropriati ed al giusto supporto, la persona che soffre di turba bipolare vive una vita normale e produttiva.

Sia familiari che amici di chi soffre di turba bipolare saranno spesso confusi e sotto stress.

Supporto, conoscenza della malattia e migliore comprensione.



A chi chiedere aiuto

- Al medico di famiglia.
- Al centro comunitario di sanità.
- Al centro comunitario di salute mentale.

Per informazioni sui servizi, cerca nell'elenco telefonico locale "Community Help and Welfare Services" ed i numeri di emergenza 24 ore.

Se hai bisogno di un interprete telefona al Servizio Telefonico Interpreti (TIS) 13 14 50

Per assistenza e consigli immediati chiama (Lifeline) al 13 11 14. Lifeline può anche consigliare a chi rivolgersi per ulteriori informazioni e assistenza.

Altre fonti utili di informazioni sulle malattie mentali sono:

www.mmha.org.au

www.beyondblue.org.au

www.blackdoginstitute.org.au

www.ranzcp.org

www.sane.org

Insert your local details here

Questo opuscolo

Questo è il primo di una serie di opuscoli sulle malattie mentali, finanziati dal governo australiano come parte della Strategia Nazionale sulla Salute Mentale (National Mental Health Strategy). Informazioni su specifiche malattie mentali si trovano negli altri opuscoli, che includono:

- *Cos'è un disturbo della personalità?*
- *Cos'è un disturbo di ansietà?*
- *Cos'è un disturbo di alimentazione?*
- *Cos'è la schizofrenia?*
- *Cos'è un disturbo depressivo?*
- *Cos'è la salute mentale?*

Copie gratuite di tutti gli opuscoli sono disponibili da: 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

Per ottenere copie in altre lingue, rivolgiti a: (Multicultural Mental Health Australia) **Tel (02) 9840 3333**

www.mmha.org.au