

Διπολική Διαταραχή

Η διπολική διαταραχή είναι ένα πρόβλημα ψυχικής υγείας που περιλαμβάνει επαναλαμβανόμενα επεισόδια ακραίας διάθεσης.

Τα άτομα με διπολική διαταραχή μπορεί να παρουσιάζουν υπερδιέγερση και να φέρονται απερίσκεπτα ή να φαντάζονται ότι είναι πιο σημαντικά από ό,τι είναι στην πραγματική ζωή.

Μπορεί επίσης να υποστούν σοβαρή ψυχική κατάπτωση, να νιώθουν ανίσχυρα και να πάσχουν από κατάθλιψη, με δυσκολία στη λήψη αποφάσεων ή στην ικανότητα συγκέντρωσης. Μερικοί βιώνουν κυρίως συναισθήματα υπερβολικής ευφορίας. Κάποιοι βιώνουν κυρίως συναισθήματα υπερβολικής κατάπτωσης και κάποιοι βιώνουν και τα δύο, αισθάνονται μεγάλη κατάθλιψη ή ακραία ευφορία. Το άτομο μπορεί στη συνέχεια να συμπεριφέρεται με παράλογο ή επικίνδυνο τρόπο.¹

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι ο κάθε άνθρωπος έχει αλλαγές στη διάθεση από καιρό σε καιρό. Μόνο όταν αυτές οι διαθέσεις γίνονται ακραίες και παρεμβαίνουν στην προσωπική και επαγγελματική ζωή ενός ατόμου μπορεί να αποτελούν ένδειξη διπολικής διαταραχής και θα πρέπει να ζητείται αξιολόγηση από γιατρό.²

Συμπτώματα:

Τα άτομα με διπολική διαταραχή μπορεί να βιώνουν διαθέσεις που δεν φαίνονται λογικές σε σχέση με το τι συμβαίνει γύρω τους. Οι διαθέσεις μπορούν να προκαλούν μεγάλη αναστάτωση και να δυσχεραίνουν τη λειτουργικότητα του ατόμου στην καθημερινή του ζωή.

Τα συμπτώματα της διπολικής διαταραχής θα εξαρτηθούν από τον τύπο ακραίας διάθεσης που βιώνεται εκείνη τη στιγμή. Αυτές οι διαθέσεις αναφέρονται ως κατάθλιψη, η ακραία ψυχική κατάπτωση και μανία, η ακραία ψυχική ευφορία. Αυτές δεν είναι οι ίδιες εμπειρίες για όλους, ή για κάθε επεισόδιο.

Τα συμπτώματα των καταθλιπτικών επεισοδίων μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Αίσθημα θλίψης, απελπισίας ή ευερεθιστότητας τον περισσότερο καιρό
- Έλλειψη ενέργειας και ανορεξία
- Απώλεια ενδιαφέροντος για καθημερινές δραστηριότητες
- Δυσκολία συγκέντρωσης ή μνήμης
- Αισθήματα κενού, αναξιοτήτας, ενοχής ή απόγνωσης
- Παιραιοθητικές εμπειρίες ή παράλογες σκέψεις
- Δυσκολία στον ύπνο
- Παραμέληση της προσωπικής φροντίδας

Τα συμπτώματα των επεισοδίων μανίας μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Αίσθημα μεγάλης ενεργητικότητας
- Αίσθημα μεγαλομανίας ή πληθώρας ιδεών και σχεδίων
- Αίσθημα εύκολης απόσπασης της προσοχής, ευερεθιστότητας ή ταραχής
- Βίωση παραιοθήσεων ή παράλογων σκέψεων
- Έλλειψη επιθυμίας για ύπνο ή φαγητό
- Λήψη αποφάσεων ή κουβέντες για πράγματα που είναι εκτός χαρακτήρα και που μπορεί να είναι επικίνδυνα ή επιβλαβή

Τα επεισόδια μπορούν συχνά να διαρκέσουν για αρκετές εβδομάδες ή μήνες με περιόδους λιγότερο ακραίας διάθεσης στο μεσοδιάστημα. Ο επαναλαμβανόμενος κύκλος μεταξύ επεισοδίων κατάθλιψης και μανίας μπορεί να αλλάξει με την πάροδο του χρόνου και από άτομο σε άτομο. Οι άνθρωποι που περνούν από αυτούς τους κύκλους διάθεσης μπορεί να μην αντιλαμβάνονται τις αλλαγές στον εαυτό τους και μπορεί να χρειάζονται την γνώμη ενός μέλους της οικογένειας ή φιλικού προσώπου.

¹ [Bipolar disorder \(sane.org\)](https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/bipolar-disorder) - <https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/bipolar-disorder>

² [3-symptoms-of-bipolar-disorder.pdf \(blackdoginstitute.org.au\)](https://www.blackdoginstitute.org.au/wp-content/uploads/2020/04/3-symptoms-of-bipolar-disorder.pdf) - <https://www.blackdoginstitute.org.au/wp-content/uploads/2020/04/3-symptoms-of-bipolar-disorder.pdf>



Αιτίες:

Η διπολική διαταραχή εκδηλώνεται σε άτομα από όλες τις εθνικές καταβολές. Αν και μπορεί να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε ηλικία, είναι πιο πιθανό να αναπτυχθεί για πρώτη φορά στα εφηβικά χρόνια ή στα είκοσι.

Επειδή η διπολική διαταραχή είναι κύκλοι που περνούν μέσα από συναισθηματικά скаμπανεβάσματα, η διάγνωση μπορεί να διαρκέσει πολύ καιρό.

Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί παράγοντες που μπορούν να συμβάλουν στην ανάπτυξη μιας ψυχικής ασθένειας όπως η διπολική διαταραχή. Αυτοί οι παράγοντες περιλαμβάνουν την κληρονομικότητα και ψυχολογικούς ή κοινωνικούς παράγοντες, για παράδειγμα, τραυματικές εμπειρίες και αγχωτικά γεγονότα στη ζωή. Η μεγάλη χρήση αλκοόλ και άλλων ναρκωτικών ουσιών μπορεί επίσης να πυροδοτήσει συμπτώματα της διαταραχής ή να επιδεινώσει συμπτώματα που ήδη υπάρχουν.

Ενώ ο υπερβολικός ύπνος μπορεί να είναι σύμπτωμα, τη διαταραχή μπορεί να την πυροδοτήσει και η έλλειψη ύπνου, καθώς και το υπερβολικό στρες.

Αν και η διπολική διαταραχή μπορεί να επηρεάσει οποιονδήποτε, ανεξάρτητα από την ηλικία ή την καταγωγή του, τα ποσοστά μπορεί να είναι υψηλότερα μεταξύ συγκεκριμένων ομάδων όπως οι νεαροί ενήλικες, εκείνοι που είναι άνεργοι ή λαμβάνουν επιδόματα και εκείνοι που ζουν μόνοι.

Λήψη υποστήριξης:

Παρ' όλο που δεν υπάρχει οριστική θεραπεία για τη διαταραχή, μπορείτε να μάθετε να διαχειρίζεστε τα συμπτώματα μέσω της θεραπευτικής αγωγής.

Η διπολική διαταραχή απαιτεί συνήθως ένα μακροχρόνιο πρόγραμμα θεραπείας που συχνά περιλαμβάνει φαρμακευτική αγωγή, καθώς και ψυχολογική θεραπεία και προσεγγίσεις τρόπου ζωής.

Υπάρχει μια ποικιλία προσεγγίσεων για τη θεραπεία και τη διαχείριση της διπολικής διαταραχής, και η καταλληλότερη μέθοδος θα ποικίλλει ανάλογα με τον τύπο της διπολικής διαταραχής, με το αν αντιμετωπίζετε αυτή τη στιγμή κατάθλιψη ή μανία, και τις ατομικές σας προτιμήσεις και περιστάσεις.

Ο τρόπος ζωής μπορεί να βοηθήσει στη διαχείριση της διπολικής διαταραχής – η σωστή ποσότητα ύπνου, η καλή διατροφή, η άσκηση και ο περιορισμός της χρήσης «ψυχαγωγικών» ναρκωτικών και αλκοόλ θα έχουν μεγάλο αντίκτυπο στη διαχείριση της διπολικής διαταραχής.

Θεραπίες Ομιλίας:

Αυτές περιλαμβάνουν την ανάλυση σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφορών με έναν κλινικό ψυχολόγο ή άλλο επαγγελματία ψυχικής υγείας σε τακτικές συνεδρίες για μια καθορισμένη χρονική περίοδο. Μερικές κοινές θεραπείες για τη θεραπευτική αντιμετώπιση και τη διαχείριση της διπολικής διαταραχής είναι:

Cognitive Behavioural Therapy (CBT) που διδάσκει στρατηγικές για την αναγνώριση του τρόπου με τον οποίο αλληλοεπηρεάζονται τα συναισθήματα, οι σκέψεις και η συμπεριφορά σας και την αλλαγή αυτών των αλληλοεπιδράσεων.

Interpersonal Therapy (IPT) που εστιάζει στις σχέσεις σας με τους άλλους και στο πώς οι σκέψεις, τα συναισθήματα και η συμπεριφορά σας επηρεάζονται από τις σχέσεις σας και το αντίστροφο.

Φαρμακευτική Αγωγή:

Ο γιατρός σας μπορεί να συζητήσει διάφορες επιλογές φαρμάκων για τη διαχείριση των συμπτωμάτων διπολικής διαταραχής. Υπάρχουν αρκετά φάρμακα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να βοηθήσουν στη διαχείριση των εναλλαγών της διάθεσης. Τα συμπτώματα της διπολικής διαταραχής ανταποκρίνονται γενικά καλά στη φαρμακευτική αγωγή. Είναι σημαντικό να συζητήσετε με το γιατρό σας ποιο θα ήταν το καλύτερο για εσάς.

Μακροπρόθεσμη διαχείριση και αυτοδιαχείριση:

Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει συνεργασία με επαγγελματίες υγείας ώστε να μάθετε να παρακολουθείτε τη διάθεσή σας και να αναγνωρίζετε τους παράγοντες που σας προκαλούν κατάθλιψη και μανία. Μπορεί να σας βοηθήσουν να αναπτύξετε ένα σχέδιο διαχείρισης κρίσεων ή κινδύνου, ώστε να γνωρίζετε πώς να διαχειριστείτε οποιεσδήποτε προειδοποιητικές ενδείξεις στα αρχικά στάδια. Αυτό περιλαμβάνει συχνά μέλη της οικογένειας ή στενούς φίλους, ώστε να γνωρίζουν κι αυτοί πώς να αναγνωρίζουν και να σας υποστηρίζουν όταν παρουσιαστούν τυχόν πρώιμα σημάδια δυσφορίας.



Η πιο μακροχρόνια διαχείριση της διπολικής διαταραχής μπορεί επίσης να περιλαμβάνει τακτικό έλεγχο της σωματικής σας υγείας, καθώς και της ψυχικής σας υγείας, και να διασφαλίζει ότι ασκείστε τακτικά, κοιμάστε καλά, και ακολουθείτε μια υγιεινή διατροφή.

Μια επίσκεψη στον γιατρό σας είναι μια καλή αρχή όταν ζητάτε βοήθεια ψυχικής υγείας. Το ενημερωτικό φυλλάδιο αυτής της σειράς *Getting Professional Mental Health Help* (Λήψη Επαγγελματικής Βοήθειας Ψυχικής Υγείας) έχει περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας.

Αν δεν αισθάνεστε άνετα να μιλήσετε με το γιατρό σας για την ψυχική σας υγεία, μπορείτε να αναζητήσετε έναν άλλο γιατρό με τον οποίο να αισθάνεστε άνετα. Μπορεί να χρειαστεί λίγος χρόνος μέχρι να βρείτε τον κατάλληλο γιατρό για εσάς.

Μπορείτε επίσης να επικοινωνήσετε με το Ινστιτούτο Black Dog. Το Ινστιτούτο Black Dog διαθέτει ομάδες υποστήριξης για άτομα με διπολική διαταραχή και άλλες παθήσεις ψυχικής υγείας. Επισκεφτείτε το www.blackdoginstitute.org.au για περισσότερες πληροφορίες.

Εάν χρειάζεστε βοήθεια τώρα

Αν νομίζετε ότι κάποιος μπορεί να βλάψει τον εαυτό του ή άλλους, ζητήστε επείγοντως βοήθεια.

Καλέστε τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης

Καλέστε μηδέν, μηδέν, μηδέν (000)

Καλέστε την Γραμμή Υποστήριξης Ζωής Lifeline

Καλέστε 13 11 14

Σχετικά με αυτό το ενημερωτικό δελτίο

Αυτές οι πληροφορίες δεν αποτελούν ιατρική συμβουλή. Είναι γενικές και δεν λαμβάνουν υπόψη τις προσωπικές σας περιστάσεις, τη σωματική σας ευεξία, την ψυχική σας κατάσταση ή τις ανάγκες σας ψυχικής υγείας. Μην χρησιμοποιείτε αυτές τις πληροφορίες για τη θεραπεία ή διάγνωση της δικής σας ιατρικής κατάστασης ή ενός άλλου ατόμου και ποτέ μην αγνοείτε ή καθυστερείτε την αναζήτηση ιατρικής συμβουλής εξαιτίας κάποιας πληροφορίας σε αυτό το φυλλάδιο. Αν έχετε οποιοσδήποτε ερωτήσεις ιατρικής φύσης θα πρέπει να τις απευθύνετε σε ειδικευμένο επαγγελματία υγείας. Αν έχετε αμφιβολίες, ζητάτε πάντα ιατρική συμβουλή.

Πηγές

Black Dog Institute - Information about Bipolar Disorder - Black Dog Institute -

<https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/bipolar-disorder/>

Reachout.com - What is Bipolar Disorder -

https://au.reachout.com/articles/what-is-bipolar-disorder?gclid=CjwKCAiAxp-ABhALEiwAXm6lyYW1yYiY1mFMfODgS4FOuDqg3PzDgnPTK_EDtU2o_muAC78qPgUeZxoCeVMQAvD_BwE

Δημοσιεύτηκε το 2021

Sane.com - Bipolar disorder -

<https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/bipolar-disorder>

Mental Health Foundation UK - Bipolar Disorder -

<https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/e/eating-disorders>

Πληροφορίες για το παρόν ενημερωτικό φυλλάδιο έχουν ληφθεί από τα μέλη της ομάδας CALD Mental Health Consumer and Carer της Embrace Multicultural Mental Health.

Το ενημερωτικό φυλλάδιο εκδόθηκε από την:

Embrace Multicultural Mental Health

Mental Health Australia

9-11 Napier Close

Deakin, ACT 2600

T +61 2 6285 3100

E multicultural@mhaustralia.org

embracementalhealth.org.au

