

Τι είναι Η Διαταραχή Διπολικής διάθεσης ; (What is bipolar mood disorder?)



Τι είναι η Διαταραχή διπολικής διάθεσης;

Η διαταραχή διπολικής διάθεσης είναι μια μορφή καταθλιπτικής διαταραχής που συνήθιζαν να την αποκαλούν μανιακή καταθλιπτική ασθένεια.

Άτομα με Διαταραχή διπολικής διάθεσης βιώνουν ακραίες μεταστροφές διάθεσης από κατάθλιψη και λύπη σε χαρά και διέγερση. Οι μεταστροφές διάθεσης τείνουν να επαναλαμβάνονται, μπορεί να διαφέρουν από ελαφρές σε σοβαρές και μπορεί να διαφέρουν στη διάρκεια.

Η διαταραχή Διπολικής διάθεσης επηρεάζει ένα άτομο σε κάθε εκατό στον πληθυσμό της Αυστραλίας, και σοβαρή διαταραχή βιώνουν ένα στα 200 άτομα ανά πάσα στιγμή

Πρώιμη αναγνώριση και αποτελεσματική αγωγή είναι ζωτική για τη μελλοντική ευημερία ατόμων με διαταραχή διπολικής διάθεσης. Με αποδοτική αγωγή, τα άτομα αυτά μπορούν να ζήσουν μια ολοκληρωμένη και παραγωγική ζωή.

Ποια είναι τα συμπτώματα της διαταραχής διπολικής διάθεσης;

Κατάθλιψη

Η κατάθλιψη είναι η κύρια διαταραχή διάθεσης για τα περισσότερα άτομα με διπολική διαταραχή και διαφαίνεται στα εξής:

- Απώλεια ενδιαφέροντος και απόλαυσης σε δραστηριότητες που προηγουμένως απολάμβαναν.

- Καταβλητική μελαγχολία
- Αποσύρεται από τους φίλους και αποφεύγει κοινωνικές δραστηριότητες
- Σταματά τα καθήκοντα αυτοσυντήρησης όπως ψώνια και σωματική καθαριότητα.
- Αλλαγές στην όρεξη και στις συνήθειες του ύπνου.
- Έλλειψη συγκέντρωσης υπερβολική κόπωση με αισθήματα ενοχής και αναξιοτήτας.
- Ανάπτυξη ψευδών πεποιθήσεων (παραισθήσεις) καταδιώξεως ή ενοχής σε ορισμένα άτομα.

Επιβλαβής χρήση αλκοόλ και άλλων ναρκωτικών συχνά συμπίπτει με τα συμπτώματα της κατάθλιψης. Αυτό καθιστά τη θεραπεία πιο επίπλοκη, γι αυτό ο αποδοτικός έλεγχος χρήσης του αλκοόλ και των άλλων ναρκωτικών είναι σημαντικός.

Ο κίνδυνος αυτοκτονίας αυξάνεται για άτομα που βιώνουν κατάθλιψη.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την κατάθλιψη διαβάστε το φυλλάδιο:

Τι είναι η διαταραχή της κατάθλιψης;

Τρέλα

Ο όρος «τρέλα» χρησιμοποιείται για περιγραφή της πιο σοβαρής καταστάσεως διέγερσης και υπερδραστηριότητας. Ένας μικρός αριθμός ατόμων με διπολική διαταραχή βιώνουν μόνο εισόδια τρέλας και δεν βιώνουν καταθλιπτικά εισόδια.

Συνηθισμένα συμπτώματα τρέλας περιλαμβάνουν διάφορα στάδια από τα ακόλουθα

- Διάθεση σε έξαρση, το άτομο αισθάνεται σε υψηλή διέγερση και είναι γεμάτο ενέργεια. Το βίωμα συνήθως περιγράφεται σαν να ευρίσκεται πάνω απ'όλο τον κόσμο και να είναι ανίκητος.
- Αυξημένη ενέργεια και υπερδραστηριότητα.
- Ελαττωμένη ανάγκη ύπνου.
- Ερεθιστικότητα το άτομο μπορεί γίνεται ευερέσθιτο ή να οργίζεται με ανθρώπους που δεν συμφωνούν μαζί του ή απορρίπτουν καμιά φορά τα μη ρεαλιστικά σχέδιά του ή ιδέες του.
- Γρήγορη σκέψη και ομιλία, οι σκέψεις είναι πιο γρήγορες απ' ότι συνήθως. Αυτό μπορεί να οδηγήσει το άτομο να μιλάει γρήγορα και να μεταπηδάει από θέμα σε θέμα.
- Απερίσκεψια –αυτό μπορεί να είναι αποτέλεσμα της ελαττωμένης ικανότητας του ατόμου να προβλέψει τις συνέπειες των πράξεών του, για παράδειγμα να ξοδεύει μεγάλα ποσά χρημάτων για πράγματα που στην πραγματικότητα δεν χρειάζεται.
- Μεγαλεπήβολα σχέδια και δοξασίες -είναι συνηθισμένα για άτομα που βιώνουν τρέλα, να πιστεύουν ότι είναι ασυνήθιστα ταλαντούχοι ή προικισμένοι, ή ότι είναι βασιλείς ή ηθοποιοί, ή πρωθυπουργοί για παράδειγμα. Συχνά θρησκευτικές δοξασίες γίνονται πιο έντονες ή άτομα πιστεύουν πως είναι

σημαντικές θρησκευτικές προσωπικότητες.

- Έλλειψη επίγνωσης-άτομα που βιώνουν τρέλα μπορεί να μην αναγνωρίζουν ότι η συμπεριφορά τους είναι ανάρμοστη, παρόλο που μπορεί να αντιλαμβάνονται ότι οι άλλοι άνθρωποι βλέπουν τις ιδέες τους και τις πράξεις τους ανάρμοστες, απερίσκεπτες και παράλογες.
- Διάγνωση τρέλας γίνεται όταν τα συμπτώματα διαρκούν για μια εβδομάδα ή περισσότερο. Η υπομανία είναι λιγότερο σοβαρή και μπορεί να διαρκέσει λιγότερη περίοδο.

Κανονικές διαθέσεις

Τα πιο πολλά άτομα που έχουν επεισόδια τρέλας και κατάθλιψης βιώνουν κανονικές διαθέσεις στα ενδιάμεσα. Μπορούν να ζήσουν μια παραγωγική ζωή και να ανταποκριθούν στις υποχρεώσεις του σπιτιού και της δουλειάς τους.

Όταν οι διαθέσεις γίνονται ακραίες και παρεμβάλλονται με τη ζωή του ατόμου τότε είναι που χρειάζεται αξιολόγηση και κατάλληλη αγωγή για ψυχική ασθένεια.

Τι προκαλεί τη διαταραχή της διπολικής διάθεσης;

Άνδρες και γυναίκες έχουν την ίδια πιθανότητα να προσβληθούν από αυτή την ψυχική ασθένεια. Συνήθως παρουσιάζεται όταν τα άτομα ευρίσκονται στη δεκαετία των είκοσι

χρόνων αλλά μπορεί να συμβεί νωρίτερα ή και αργότερα στη ζωή.

Πιστεύεται πως η Διαταραχή διπολικής διάθεσης προκαλείται από ένα συνδυασμό παραγόντων που περιλαμβάνει γενετικά, βιοχημεία, και περιβαλλοντικούς συντελεστές.

Γενετικοί συντελεστές

Μελέτες στενών συγγενών όπως ομοιόμορφων διδύμων και υιοθετημένων παιδιών των οποίων οι φυσιολογικοί γονείς πάσχουν από διαταραχή διπολικής διάθεσης υποδεικνύουν εμφατικά πως η ασθένεια μεταδίδεται γενετικά. Παιδιά από γονείς με τη διαταραχή διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να την αναπτύξουν.

Βιοχημικοί συντελεστές

Υπάρχει η αντίληψη πως η τρέλα όπως και η κατάθλιψη, οφείλονται εν μέρει σε χημική ανισορροπία του εγκεφάλου. Γι αυτό υπάρχει φαρμακευτική αγωγή

Άγχος

Το άγχος μπορεί να παίζει ένα μέρος, στην εκδήλωση των συμπτωμάτων, αλλά όχι πάντοτε. Μερικές φορές η ασθένεια ή ίδια μπορεί να προκαλέσει αγχώδεις καταστάσεις (όπως διαζύγιο ή αποτυχία στις επιχειρήσεις) και στα οποία ακολούθως μπορεί να αποδοθεί ευθύνη για την ασθένεια.

Τι θεραπεία υπάρχει;

Υπάρχουν αποδοτικές θεραπείες για τη Διαταραχή διπολικής διάθεσης. Επιμόρφωση για την ασθένεια και εκμάθηση να αναγνωρίζουμε τα προειδοποιητικά σημεία ενός επεισοδίου είναι σημαντικά. Η βοήθεια των πλησίον του (φίλων συγγενών) μπορεί να βοηθήσει πολύ εδώ. Ειδικά φάρμακα βοηθούν να κρατούν υπό έλεγχο τις διακυμάνσεις της διάθεσης.

Για την καταθλιπτική κατάσταση της ασθένειας τα φάρμακα μπορεί να ανακουφίσουν τα καταθλιπτικά αισθήματα να αποκαταστήσουν τον κανονικό ύπνο και την όρεξη και να ελαττώσουν την αγωνία. Τα αντικαταθλιπτικά φάρμακα δεν είναι εθιστικά.

Επαναφέρουν σιγά-σιγά το ισοζύγιο των νευρομεταδοτών του εγκεφάλου και παίρνει μία έως τέσσερες εβδομάδες για επιτυχή αποτελέσματα

Κατά τη διάρκεια σοβαρών ή πολύ σοβαρών επεισοδίων τρέλας, πολλά διαφορετικά φάρμακα χρησιμοποιούνται. Μερικά χρησιμεύουν για να καλμάρουν την έξαρση του μανιακού και άλλα να σταθεροποιήσουν τη διάθεση του ατόμου αυτού.

Μερικά φάρμακα επίσης χρησιμοποιούνται σαν αποτρεπτικά μέτρα για να βοηθήσουν στον έλεγχο των διακυμάνσεων της διάθεσης και να ελαττώσουν τη συχνότητα και την ένταση των καταθλιπτικών και μανιακών φάσεων. Φάρμακα για μακρόχρονη χρήση ίσως χρειαστούν για να εμποδίσουν την επανεμφάνιση των επεισοδίων .

Αλλαγές στον τρόπο ζωής, όπως φυσική εξάσκηση και ελάττωση της χρήσης αλκοόλ και ναρκωτικών και ότι άλλο προκαλεί τα επεισόδια μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να συνέλθουν.

Ψυχολογικές επεμβάσεις μπορεί να είναι ένα σημαντικό συστατικό θεραπείας. Θεραπείες όπως η γνωσιοθεραπεία συμπεριφοράς σκοπό έχουν να αλλάξουν τους τρόπους σκέψης, τη συμπεριφορά, και δοξασίες που συμβάλλουν στην ασθένεια.

Διαπροσωπικές θεραπείες βοηθούν ανθρώπους να μάθουν καινούριους τρόπους να συσχετίζονται με σημαντικά πρόσωπα στη ζωή τους.

Όταν άτομα ευρίσκονται σε μανιακό επεισόδιο ίσως είναι δύσκολο να πεισθούν ότι χρειάζονται θεραπεία. Μερικές φορές χρειάζεται το άτομο αυτό να εισαχθεί σε νοσοκομείο εάν τα συμπτώματα είναι σοβαρά.

Πολλά άτομα ποτέ δεν πάνε στο νοσοκομείο και η υγιεινή φροντίδα τους παρέχεται εξ ολοκλήρου στην κοινότητα.

Με πρόσβαση στη σωστή θεραπεία και υποστήριξη, άτομα με Διαταραχή διπολικής διάθεσης ζουν ολοκληρωμένες και παραγωγικές ζωές.

Η οικογένεια και οι φίλοι ατόμων με διαταραχή διπολικής διάθεσης μπορεί συχνά να αισθάνονται σαστισμένοι και φοβισμένοι.

Η υποστήριξη και η ενημέρωση μαζί με καλύτερη κοινοτική κατανόηση, είναι ένα σημαντικό μέρος της θεραπείας.

Πού μπορείτε να απευθυνθείτε για βοήθεια:

- Στον οικογενειακό σας γιατρό.
- Στο τοπικό σας κέντρο υγείας.
- Στο τοπικό σας κέντρο ψυχικής υγείας.

Για πληροφορίες σχετικά με τις διαθέσιμες υπηρεσίες, μπορείτε να ψάξετε στον τοπικό σας τηλεφωνικό κατάλογο τα τηλέφωνα των Υπηρεσιών Κοινωνικής Βοήθειας και Πρόνοιας καθώς και τα τηλέφωνα άμεσης βοήθειας επί 24-ώρου βάσεως.

Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να Αν χρειάζεστε διερμηνέα, επικοινωνήστε με το (TIS) στο τηλέφωνο 13 14 50.

Για άμεση συμβουλευτική ψυχολογική βοήθεια μπορείτε να καλέσετε το Lifeline στο τηλέφωνο 13 11 14. Το (Lifeline) μπορεί επίσης να σας παραπέμψει σε άλλες υπηρεσίες και να σας δώσει περαιτέρω πληροφορίες και βοήθεια.

βρείτε στις παρακάτω ιστοσελίδες:

www.mmha.org.au
www.beyondblue.org.au
www.blackdoginstitute.org.au
www.ranzcp.org
www.sane.org

Σχετικά με αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο

Το ενημερωτικό αυτό φυλλάδιο είναι τμήμα μιάς σειράς ενημερωτικών φυλλαδίων πάνω στα θέματα ψυχικής υγείας, που χρηματοδοτούνται από την Κυβέρνηση της Αυστραλίας κάτω από το Εθνικό Πρόγραμμα Ψυχικής Υγείας ((National Mental Health Strategy) Άλλα ενημερωτικά φυλλάδια στη σειρά αυτή είναι τα παρακάτω:

- *Τι είναι οι ψυχικές παθήσεις;*
- *Τι είναι η αγχώδης διαταραχή;*
- *Τι είναι η καταθλιπτική διαταραχή;*
- *Τι είναι οι διατροφικές διαταραχές;*
- *Τι είναι η σχιζοφρένεια;*
- *Τι είναι οι διαταραχές της προσωπικότητας;*

Μπορείτε να προμηθευτείτε δωρεάν αντίτυπα όλων των παραπάνω ενημερωτικών φυλλαδίων από:

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

Για αντίτυπα σε άλλες γλώσσες επικοινωνήστε με το (Multicultural Mental Health Australia) στο τηλέφωνο (02) 9840 3333 www.mmha.org.au

Insert your local details here

