

Што е биполарно растројство на расположението? (What is bipolar mood disorder?)



Што е биполарно растројство на расположението?

Биполарното растројство на расположението е вид на депресивно растројство кое во минатото беше познато под името манично депресивна болест.

Лицата кои страдаат од биполарно растројство на расположението искусуваат преголеми промени во расположението – од депресија и тага до занесеност и возбуденост. Промените во расположението обично се повторуваат и може да варираат меѓу мали и сериозни промени, а исто така често може да траат различно време.

Околу еден процент од австралиското население заболува од биполарно растројство на расположението, додека сериозното растројство се јавува кај околу едно од 200 лица во било кое време.

Навременото откривање и ефикасното навремено лекување се неопходни за здравјето во иднина на лицата кои боледуваат од биполарно растројство на расположението. Со ефикасно лекување, луѓето можат да го живеат животот во целост и продуктивно.

Кои се симптомите на биполарното растројство на расположението?

Депресија

Депресијата е главно нарушување на расположението кај повеќето луѓе со биполарно растројство и таа е очигледна со:

- Губење на интерес и задоволство во активности кои претходно носеле задоволство.
- Преголема тага.
- Повлекување од пријателите и избегнување на друштвени активности.
- Престанување да се води сметка за себе, на пример, лицето престанува да пазарува или да се тушира.
- Промени во јадењето и спиењето.
- Губење на концентрација, преголем умор и чувства на вина или безвредност.
- Појава на лажни верувања (делузии) кај некои луѓе дека се прогонувани или чувствување на вина.

Штетното користење на алкохол и други видови на дрога често се јавува заедно со симптомите на депресија. Ова го усложнува лекувањето, па затоа е важно ефикасно да се контролира користењето на алкохол и други видови на дрога.

Лицата кои се во депресија се изложени на зголемен ризик од самоубиство.

За повеќе информации во врска со депресијата, прочитајте ја брошурата: *'Што е депресивно растројство?'*

Манија

Терминот 'манија' се употребува за да се опише најсериозната состојба на преголема емотивна возбуденост и хиперактивност. Мал број на лица кои боледуваат од биполарно растројство на расположението искусуваат само манични епизоди, не депресивни епизоди.

Следуваат вообичаените симптоми на манија кои се јавуваат со различен интензитет:

- Зголемено расположение – лицето се чувствува премногу расположено, возбудено и е полно со енергија. Лицата често опишуваат дека се чувствуваат како да се наоѓаат на врвот од светот и дека се семоќни.
- Зголемена енергија и хиперактивност.
- Намалена потребата за спиење.
- Избувливост – лицето може им се лути и да се нервира со луѓето кои не ги прифаќаат или ги отфрлаат неговите/нејзините планови или идеи кои понекогаш не се реални.
- Зголемена брзина на мислата и говорот – мислите се побрзи отколку што е вообичаено. Ова може да предизвика лицето брзо да зборува и да скока од тема на тема.
- Непромисленост – таа се јавува како резултат на намалената способност на лицето да ги предвиди последиците на неговото/нејзиното однесување, како на пример, трошење големи парични износи за купување на работи кои не се навистина потребни.
- Преамбициозни планови и идеи - вообичаено е за луѓето кои искусуваат манија да веруваат дека се невообичаено талентирани или надарени, или дека на пример се кралеви, филмски ѕвезди или премиери. Често верските верувања стануваат посилни или луѓето веруваат дека се важни верски личности.
- Намалена проникливост – луѓето кои искусуваат манија може да не бидат во состојба да препознаваат дека нивното однесување е несоодветно, иако може да разбираат дека другите луѓе сметаат дека нивните идеи и постапки се несоодветни, непромислени или неразумни.
- Манијата се дијагностицира кога симптомите се присутни една недела или подолго време. Хипоманијата е помалку сериозна и може да трае пократко време.

Нормално расположение

Повеќето луѓе имаат нормално расположение меѓу епизодите на манија и депресија. Тие се способни да водат продуктивен живот и да ги извршуваат домашните и работните обврски.

Проценка и лекување на менталната болест се потребни кога расположението станува екстремно и кога го попречува вообичаениот живот.

Што предизвикува биполарно растројство на расположението?

Мажите и жените се подеднакво изложени на оваа ментална болест. Таа најчесто се јавува кога луѓето се во дваесетите години, меѓутоа таа може да се јави порано или подоцна во животот.

Се верува дека биполарното растројство на расположението го предизвикуваат комбинација на фактори, вклучувајќи ги генетските и биохемиските фактори, како и средината

Генетски фактори

Испитувањата направени на лица во крвно сродство, на пример, идентични близнаци и посвоени деца чии родители имале биполарно растројство на расположението, цврсто укажуваат на тоа дека болеста се пренесува генетски. Децата чии родители го имаат ова растројство се

изложени на поголем ризик и тие да заболат од него.

Биохемиски фактори

Се смета дека манијата, исто како депресијата, делумно ја предизвикува хемиска неурамнотеженост во мозокот. Ова може да се лекува со лекаарства.

Стрес

Стресот може да има удел при предизвикувањето на симптомите, меѓутоа не секогаш. Понекогаш, самата болест може да ги предизвика стресните случки (на пример, развод или пропаѓање на бизнис), кои понатаму се окривуваат за појавата на болеста.

Какво лекување може да се добие?

Биполарното нарушување на расположението може ефикасно да се лекува. Важно е лицето да се информира за болеста и да се подучи како да ги препознава раните знаци кои и претстојат на епизоди на болеста и како да преземе превентивни мерки. Во овој случај може да биде посебно корисна поддршката од врсниците. Одредени лекаарства помагаат во контролирањето на промените во расположението.

Во депресивната фаза на оваа болест, антидепресантите може да ги намалат депресивните чувства, да ги повратат нормалното спиење и апетит и да ја намалат вознемиреноста. Антидепресантите

не создаваат зависност. Тие постепено ги враќаат невротрансмитерите во мозокот во рамнотежа и потребно е да поминат една до четири недели за тие да можат ефикасно да делуваат.

Во акутните или сериозните епизоди на манијата се користат неколку различни лекараства. Некои од нив се користат да се смири маничната возбуденост, додека други помагаат да се стабилизира расположението.

Некои лекараства исто така се користат како превентивни мерки затоа што тие помагаат да се контролира менливото расположение и да се намалат зачестеноста и сериозноста на депресивните и маничните фази. За да се спречи повторна појава на епизоди на болеста можеби ќе биде потребно да се користат лекараства кои се земаат долгорочно..

За да се излечат, на луѓето може да им помогнат работи како што се промена во начинот на живеење, на пример, физичко вежбање и намалување на штетното користење на алкохол и други видови дрога, како и на други работи кои ги предизвикуваат епизодите на болеста.

Психолошките интервенции може да бидат важен дел од лекувањето. Терапиите, како што е когнитивната бихевиористичката терапија (КБТ), имаат за цел да го променат начинот

на размислување, однесувањето и верувањата кои придонесуваат кон појавата на болеста.

Терапиите за подобрување на меѓучовечките односи им помагаат на луѓето да научат нови начини како да се однесуваат со луѓето кои се важни во нивниот живот.

Кога луѓето имаат манична епизода, може да биде тешко да се убедат дека им треба помош. Ако симптомите се сериозни, понекогаш, потребно е да се хоспитализира лицето.

Многу луѓе никогаш не одат на лекување во болница и тие целосно ги добиваат услугите на здравствена нега во заедницата.

Со соодветно лекување и поддршка, лицата кои боледуваат од биполарно растројство на расположението имаат исполнет и продуктивен живот.

Семејството и пријателите на лицата со биполарно растројство на расположението често може да се чувствуваат збунети и потресени.

Поддршката и подучувањето, како и подоброто разбирање од заедницата, претставуваат важен дел од лекувањето.

Каде можете да се обратите за помош

- Кај вашиот доктор од општа пракса.
- Во здравствениот центар во вашата заедница.
- Во центарот за ментално здравје во вашата заедница.

За информации во врска со услугите кои можат да се добијат, во локалниот телефонски именик најдете ги телефонските броеви на Службите во заедницата за помош и социјална грижа (Community Help and Welfare Services) и телефонските броеви на кои можете да се јавите во ургентни случаи 24 часа во денот.

Ако ви треба преведувач, телефонирајте во службата (TIS) на 13 14 50.

За итна помош во врска со советување, телефонирајте на (Lifeline) на 13 11 14.

На Lifeline исто така може да ви дадат контактни броеви, повеќе информации и помош. Повеќе информации може да се добијат на:

www.mmha.org.au

www.beyondblue.org.au

www.ranzcp.org

www.sane.org

www.blackdoginstitute.org.au

За оваа брошура

Оваа брошура е дел од серијата на брошури за ментални болести кои ги финансира Австралиската влада во склоп на Националната стратегија за ментално здравје (National Mental Health Strategy).

Другите брошури во оваа серија се:

- *Што е ментална болест?*
- *Што е растројство на личноста?*
- *Што е депресивно растројство?*
- *Што е нарушување во исхраната?*
- *Што е анксиозно растројство?*
- *Што е шизофренија?*

Бесплатни примероци од сите брошури може да се добијат од Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing:

GPO Box 9848

CANBERRA ACT 2601

Телефон 1800 066 247

Факсимил 1800 634 400

www.health.gov.au/mentalhealth

За примероци на други јазици, телефонирајте во: (Multicultural Mental Health Australia)

Телефон: (02) 9840 3333

www.mmha.org.au

Insert your local details

