

Что такое Биполярное нарушение настроения (What is bipolar mood disorder?)



Что такое биполярное нарушение настроения?

Биполярное нарушение настроения это форма депрессивного нарушения, которое раньше называлось маниакальное депрессивное заболевание.

Люди с биполярным нарушением настроен-ия испытывают экстремальные колебания настроения – от депрессии и грусти до восторга и волнения. Колебания настроения склонны возвращаться, могут меняться от слабых до сильных, и могут быть разной длительности.

Биполярное нарушение настроения поражает около одного процента Австралийского насе-ления, а острые нарушения испытываются около одного на 200 человек в любое время.

Раннее распознавание и эффективное раннее лечение очень важны для дальнейшего благополучия людей с биполярным наруше-нием настроения. С эффективным лечением, люди могут жить полной и продуктивной жизнью.

Какие бывают симптомы биполярного нарушения настроения?

Депрессия

Депрессия является главной помехой в наст-роении многих людей с биполярным наруше-нием, и это очевидно в следующем:

- Потеря настроения и удовольствия от заня-тий, которые ранее нравились.
- Непреодолимая грусть.
- Уединение от друзей и избегание общественной деятельности.
- Прекращение действий по уходу за собой, как покупки и принятие душа.
- Изменения в привычках аппетита и сна.
- Отсутствие концентрации, экстремальная усталость и чувства вины и никчемности.
- Развитие фальшивых убеждений (заблуж-дений) преследования или вины для некото-рых людей.

Использование вредного алкоголя и других наркотиков часто сочетается с симптомами депрессии. Это затрудняет лечение, так что важно эффективно контролировать употреб-ление алкоголя и других наркотиков.

Риск самоубийства повышен у людей, испы-тывающих депрессию.

Для дополнительной информации о депрес-сии, читайте брошюру: *Что Такое Депрессив-ное Нарушение?*

Мания

Термин «мания» используется при описании самого острого состояния экстремального восторга и

чрезмерной активности. Небольшое количество людей с биполярным нарушением настроения испытывают только эпизоды мании, и не испытывают депрессивные эпизоды.

Общие симптомы мании включают разную степень следующих.

- Преподнятое настроение – человек чувствует экстремальную преподнятость, восторг и избыток энергии. Такой случай часто описывается, как чувство непревзойденности и непобедимости.
- Повышенная энергия и чрезмерная активность.
- Пониженная потребность во сне.
- Раздражительность – человек может стать раздраженным и рассердиться на людей, которые несогласны или отклоняют его иногда нереальные планы или идеи.
- Ускоренное мышление и речь – мысли становятся более быстрыми, чем обычно. Это может привести к быстрой речи и прыганию по темам.
- Безрассудность – может быть результатом пониженной способности предвидеть последствия своих действий, таких как трата большой суммы денег, покупая не очень нужные предметы.

- Грандиозные планы и убеждения – часто люди, страдающие манией убеждены, что они необычно талантливы или одаренные, или они короли, кино звезды или премьер министры, к примеру. Часто религиозные убеждения усиливаются, или люди верят, что они являются важной религиозной фигурой.
- Отсутствие интуиции – люди, страдающие манией могут не признавать, что их поведение неуместное, хотя они могут понимать, что другие люди видят в их идеях и действиях несоответствие, безрассудность и неразумность.
- Мания диагностируется когда симптомы присутствуют неделю или больше. Хайпомания менее тяжелая и может быть менее длительная.

Нормальное настроение

Большинство людей, которые имеют эпизоды мании и депрессии, в промежутке испытывают нормальное настроение. Они в состоянии жить продуктивной жизнью и справляться с домашними и рабочими делами.

Когда настроение становится экстремальным и мешает нормальной жизни, возникает необходимость медицинского осмотра и лечения от психического заболевания.

Что является причиной биполярного нарушения настроения?

Мужчины и женщины имеют одинаковый шанс развития этой психической болезни. В большинстве случаев она появляется когда людям двадцать лет, но может появиться раньше или позже в жизни.

Есть предположения что причина биполярно-го нарушения настроения это сочетание фак-торов, включая генетические, биохимичес-кие и средовые.

Генетические факторы

Изучения близких родственников, таких как идентичных близнецов и приемных детей, у которых родные родители страдают бипо-лярным нарушением настроения, серьезно говорят о том, что болезнь передается гене-тически. Дети родителей у которых есть на-рушение имеют больший риск развития этой болезни.

Биохимические факторы

Считается что мания, как депрессия, появля-ется, частично, из-за химического дисбаланса в мозгу. Это можно лечить лекарствами.

Стресс

Стресс может играть роль в вызывании симп-томов, но не всегда. Иногда само заболева-ние может быть причиной стрессовых собы-тий (таких как развод или не удавшийся

бизнес), которые потом винятся в болезни.

Какое возможно лечение?

При биполярном нарушении настроения возможно эффективное лечение. Информа-ция о болезни и умение распознавать ранние предупреждающие эпизодические признаки, а также принятие предотвращающих мер очень важно. Поддержка сверстников таким образом может быть особенно полезной.

Определенные лекарства помогают контролировать колебания настроения.

В депрессивной стадии этой болезни анти-депрессантные препараты могут избавить от подавляющих чувств, восстановить нормаль-ный сон и аппетит и понизить возбужден-ность. Анти-депрессантные лекарства не вырабатывают зависимость. Они медленно возвращают баланс в передатчики нервных возбуждений в мозгу, занимая от одной до четырех недель на достижение положитель-ных эффектов.

Во время острых или сильных эпизодов ма-нии, используется несколько разных препа-ратов. Некоторые используются для успоко-ения маниакального восторга; другие помо-гают стабилизировать настроение.

Некоторые препараты также используются как предотвращающие меры, так как они помогают контролировать колебания настроения и понижают возможность повторения и тяжесть депрессивных и маниакальных стадий. Для предотвращения повторных эпизодов может потребоваться длительное принятие лекарств.

Изменения в образе жизни, такие как физические упражнения и уменьшения в потреблении вредного алкоголя и других наркотиков и других действиях вызывающих эпизоды, помогают людям выздороветь.

Психологическое вмешательство может быть важной частью лечения. Терапии, такие как мысленные и поведенческие терапии (CBT), направлены на изменение хода мышления, поведения и убеждений, которые способствуют болезни.

Межличностные терапии помогают людям изучать новые способы как относиться к важным людям в их жизни.

Когда люди переживают маниакальный эпизод, может быть тяжело их уговорить, что они нуждаются в лечении. Иногда необходимо больного госпитализировать, если симптомы сильные.

Многие люди никогда не госпитализируются, и уход за их здоровьем происходит сугубо по месту жительства.

Имея подход к соответствующему лечению и поддержке, люди с биполярным нарушением настроения живут полной и продуктивной жизнью.

Друзья и близкие страдающих от биполярного нарушения настроения людей, часто могут быть в замешательстве и чувствовать расстройство. Поддержка и информация, а так же лучшее понимание общества, являются важной частью лечения.



Куда обращаться за помощью

- Ваш общий врач
- Ваш общественный центр здоровья
- Ваш общественный центр психического здоровья

За информацией о возможных услугах, справляйтесь в (Community Help и Welfare Services) и 24-часовой неотложной помощи в Вашем местном телефонном справочнике.

Если Вам нужен переводчик, свяжитесь с TIS (телефонной переводческой службой) по тел. 13 14 50

За немедленной психологической помощью, звоните в Lifeline по тел. 13 11 14. Lifeline может также предоставить дополнительную информацию.

Дополнительная информация также доступна по:

www.mmha.org.au

www.beyondblue.org.au

www.blackdoginstitute.org.au

www.ranzcp.org

www.sane.org

Об этой брошюре

Эта брошюра является частью серии о психическом здоровье, субсидируемой Австралийским правительством под Стратегией Национального Психического Здоровья (National Mental Health Strategy).

Другие брошюры в этой серии включают:

- *Что такое психическое заболевание?*
- *Что такое нарушения личности?*
- *Что такое биполярное нарушение настроения?*
- *Что такое депрессия?*
- *Что такое нарушения питания?*
- *Что такое шизофрения?*

Бесплатные копии всех брошюр можно получить от (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

Для копий на других языках, свяжитесь с: Мультикультурное Психическое Здоровье Австралии по тел.: (02) 9840 3333

(Multicultural Mental Health Australia)

MMHA Website: www.mmha.org.au

Insert your local details here

