

İki kutuplu ruh hali rahatsızlığı nedir?

(What is bipolar mood disorder?)



İki kutuplu ruh hali rahatsızlığı nedir?

İki kutuplu ruh hali rahatsızlığı, eskiden manik-depresif hastalık adı verilen bir çeşit depresif rahatsızlıktır.

İki kutuplu ruh hali rahatsızlığı olan kişilerde aşırı ruh hali gelgitleri görülür – depresyon ve üzüntülü olmaktan çok keyifli ve heyecanlı olmaya kadar. Ruh hali gelgitleri tekrarlanma eğilimindedir, hafiften çok ciddi dereceye kadar değişebilir ve süreleri farklı olabilir.

İki kutuplu ruh hali rahatsızlığı Avustralya nüfusunun yaklaşık yüzde birini etkiler ve herhangi bir zamanda her 200 kişiden biri bu rahatsızlığı ciddi biçimde yaşar.

Erken farkına varılması ve erkenden etkili tedavi uygulanması iki kutuplu ruh hali rahatsızlığı olan kişilerin ilerideki esenliği açısından hayati önem taşır. Etkili tedavi ile insanlar dolu dolu ve üretici bir yaşam sürdürebilirler.

İki kutuplu ruh hali rahatsızlığının belirtileri nelerdir?

Depresyon

Depresyon, iki kutuplu ruh hali rahatsızlığı olan çoğu kişi için başta gelen ruh hali bozukluğudur ve şunlardan belli olur:

- Daha önce keyif alınan etkinliklerle ilgilenmeme ve bunlardan zevk almama.
- Ağır basan bir hüzün duygusu.
- Arkadaşlardan elini ayağını çekme ve toplumsal etkinliklerden kaçınma.
- Alışveriş ya da duş alma gibi kendine bakma işlerini yapmama.
- İştah ve uyku düzenlerinde değişiklikler.
- Dikkatini toplayamama, aşırı yorgunluk ve suçluluk veya değersiz olduğu duyguları.
- Bazı kişilerde hatalı olarak kendisine karşı bulunduğu inançlarının (kuruntuların) veya suçluluk duygusunun ortaya çıkması.

Zararlı alkol ve diğer uyuşturucu kullanımı çok kez depresyon belirtileri ile bir arada olur. Bu durum tedaviyi daha karmaşık hale getireceğinden, alkol ve

diğer uyuşturuıcı kullanımıının etkili biçimde kontrol altında tutulması önemlidir.

Depresyon geçirmekte olanlarda intihar riski artar.

Depresyon konusunda daha fazla bilgi için Depresif rahatsızlık nedir? adlı broşürü okuyun.

Mani

'Mani' terimi en aşırı keyif ve aşırı etkinlik durumunu tanımlamak için kullanılır. İki kutuplu ruh hali rahatsızlığı olan kişilerin çok az sayıda bir bölümünde yalnızca mani dönemleri görülür ve bu kişilerde depresif dönemler olmaz.

Maninin en çok görülen belirtileri aşağıdakilerin değişik derecelerde olmasıdır:

- Yüksek ruh hali – kişi kendini aşırı derecede canlı, keyifli ve enerji dolu hisseder. Bu duyum çok kez dünyanın ayakları altında olması ve kendini yenilmez hissetmek şeklinde tanımlanır.
- Enerjinin artması ve aşırı etkinlik.
- Uykuya daha az gereksinme.
- Sinirlilik – kişi kendisinin bazan gerçekçi olmayan plan veya fikirlerine katılmayan veya bunları umursamayan insanlara kızabilir veya sinirlenebilir.

- Hızlı düşünme ve konuşma – düşünceler her zamankinden daha hızlıdır. Bu da, kişinin hızlı konuşmasına ve bir konudan başka konuya atlamasına yol açabilir.
- Pervasızlık – bu, kişinin ihtiyaç olmayan şeyleri almak için çok para harcaması gibi, eylemlerinin sonucunu kestirebilme yeteneğinin azalması sonucu olabilir.
- Muazzam planlar ve inançlar – mani durumundaki kişilerin kendilerinin özel yetenekleri veya Allah vergisi becerileri olduğuna, ve örneğin kral, film yıldızı veya başbakan olduklarına inandıkları çok görülür. Çok kez dinsel inançlar yoğunluk kazanır veya kişi kendisinin önemli bir dinî kişilik olduğuna inanır.
- Kavrama yoksunluğu - mani durumundaki kişiler, başkaları fikirlerini ve eylemlerini uygunsuz, pervasız veya akıl dışı görse de, kendi davranışlarının uygunsuz olduğunun ayırdına varamayabilirler.
- En az bir hafta belirtiler mevcutsa mani tanısı konur. Hipomani daha az ciddidir ve daha kısa sürer.

Normal ruh halleri

Mani ve depresyon halleri olan çoğu kişi bunların arasında normal ruh halindedirler. Verimli bir yaşam sürdürebilir ve ev ve iş yükümlülüklerini yerine getirebilirler.

Ruh halleri aşırı olup kişinin yaşamını aksatmaya başlarsa akıl hastalığı açısından değerlendirme ve tedavi gerekli olur.

İki kutuplu ruh hali rahatsızlığına ne sebep olur?

Bu akıl hastalığına yakalanma olasılığı kadınlarda ve erkeklerde aynıdır. En çok, insanlar yirmilerindeyken ortaya çıkarsa da daha erken veya daha geç yaşta da görülebilir.

İki kutuplu ruh haline genetik, bio-kimyasal ve çevre etmenlerinin birleşiminin sebep olduğuna inanılmaktadır.

Genetik etmenler

Tek yumurta ikizleri gibi yakın akrabaların ve öz ana babalarında iki kutuplu ruh hali rahatsızlığı olup ta başkaları tarafından evlât edinilmiş çocukların incelenmesi, bu hastalığın genetik olarak iletildiği

fikrini kuvvetle desteklemektedir. Bu rahatsızlığı olan ana babaların çocuklarında bunun ortaya çıkma riski daha fazladır.

Bio-kimyasal etmenler

Depresyon gibi maninin de kısmen beyindeki bir kimyasal dengesizlikten olduğu düşünülmektedir. Bu da ilâçla tedavi edilebilir.

Stres

Stres, her zaman değilse de, belirtileri tetikleyebilir. Bazan da hastalığın kendisi (boşanma veya işte başarısızlık gibi) stres yaratan olaylara neden olabilir, ve sonra da bu olayların hastalığa yol açtığı ileri sürülebilir.

Ne tedaviler vardır?

İki kutuplu ruh hali rahatsızlığı için etkili tedaviler vardır. Hastalık konusunda eğitim, hastalık döneminin erken uyarı belirtilerinin farkına varılması ve önlem alınması önemlidir. Akran desteği bu şekilde özellikle yardımcı olabilir. Ruh hali gitgellerinin ele alınmasında belirli ilâçların yardımı olur.

Bu hastalığın depresif dönemi için depresyon ilâçları depresyon duygularını giderebilir, normal uyku düzenini ve iştahı yoluna koyabilir ve endişeyi azaltabilir.

Depresyon ilâçları bağımlılık yapmazlar. Yavaş yavaş beyindeki sinirlerarası iletici dengesini düzeltir ve olumlu etkilerinin görülmesi bir ile dört hafta arası vakit alır.

Şiddetli veya ciddi mani dönemlerinde değişik birkaç ilâç kullanılır. Bunların bazıları kişinin manik heyecanını yatıştırmak için, diğerleri de ruh halini dengelemeye yardımcı olmak için kullanılır.

Ayrıca bazı ilâçlar ruh hali gelgitlerini kontrol altında tutmaya ve depresif ve manik dönemlerin sıklığını ve şiddetini azaltmaya yaradığı için önlem olarak ta kullanılır.

Hastalık dönemlerinin önlenmesi için uzun dönem ilâç alınması gerekebilir.

Bedensel egzersizler ve zararlı alkol ve diğer uyuşturucu kullanımının ve hastalık dönemini tetikleyici diğer etmenlerin azaltılması da insanların iyileşmelerine yardımcı olabilir.

Psikolojik müdahaleler de tedavinin önemli bir parçası olabilir. Tanısal davranış tedavisi (CBT) gibi tedaviler hastalığa katkıda bulunan düşünce, davranış ve inanç düzenlerinin değiştirilmesini hedefler.

Kişilerarası tedavi de insanların yaşamlarındaki önemli kişilerle ilişki kurmanın yeni yollarının öğrenilmesine yardımcı olur.

Kişi manik dönemde iken tedaviye gereksindiğine kendisini ikna etmek güç olabilir. Belirtiler ciddi ise bazan kişinin hastaneye yatırılması gerekebilir.

Birçok kişi hiçbir zaman hastaneye yatırılmaz ve sağlık bakımları tamamen toplum içinde sağlanır.

Uygun tedaviye ve desteğe erişim ile iki kutuplu ruh hali rahatsızlığı olan kişiler dolu dolu ve üretici bir yaşam sürdürürler.

İki kutuplu ruh hali rahatsızlığı olan kişilerin aile ve dostlarının çok kez kafaları karışır ve üzülürler. Toplum tarafından daha fazla anlayış gösterilmesi kadar destek ve eğitim de tedavinin önemli bir parçasıdır.

Yardıma için nereye gidilebilir

- Aile doktorunuz.
- Toplum sağlığı merkeziniz.
- Toplum akıl sağlığı merkeziniz.

Servisler hakkında bilgi edinmek için yerel telefon rehberinizdeki (*Community Help and Welfare Services*) ve 24 saat açık acil telefon numaralarına bakın.

Tercümana gereksiniyorsanız 13 14 50 numaradan (TIS) 'i arayın.

Hemen âcil profesyonel danışma için 13 11 14 numaradan *Lifeline*'i arayın. *Lifeline* ayrıca size başka ilişki kurulacak yerler, daha fazla bilgi ve yardım sağlayabilir.

Daha fazla bilgi aşağıdakilerden sağlanabilir:

www.mmha.org.au

www.beyondblue.org.au

www.blackdoginstitute.org.au

www.ranzcp.org

www.sane.org

Insert your local details here

Bu broşür hakkında

Bu, Avustralya Hükümetinin Ulusal Akıl Sağlığı Stratejisi çerçevesinde fon sağladığı akıl hastalıkları broşürler dizisinden birisidir (National Mental Health Strategy).

Dizideki diğer broşürler arasında şunlar bulunmaktadır:

- *Akıl hastalığı nedir?*
- *Endişe rahatsızlığı nedir?*
- *Depresif rahatsızlık nedir?*
- *Yeme rahatsızlığı nedir?*
- *Şizofreni nedir?*
- *Kişilik rahatsızlığı nedir?*

Bütün broşürlerin ücretsiz kopyaları aşağıdaki adresten sağlanabilir (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

Diğer dillerde kopyaları için:

(02) 9840 3333 numaradan

Avustralya Çokkültürlü Akıl Sağlığı'nı arayın. Multicultural Mental Health Australia (MMHA)

MMHA Website: www.mmha.org.au

