

BIPOLARNI AFEKTIVNI POREMEĆAJ



ŠTA JE BIPOLARNI AFEKTIVNI POREMEĆAJ?

Bipolarni afektivni poremećaj (BAP) je psihički poremećaj koji se karakteriše smenjivanjem faze povišenog raspoloženja, povećane aktivnosti i energije – MANIJA ili HIPOMANIJA i faze kada je prisutna konstantna tuga, neraspoloženje, smanjenje aktivnosti i pad energije – DEPRESIJA.

KOJI SU SIMPTOMI BIPOLARNOG AFEKTIVNOG POREMEĆAJA?

1. DEPRESIJA

Povremeno jače ili slabije izražena neraspoloženje javlja se ko svih ljudi. Ono je obično kratkotrajno i prolazno, može trajati po par dana do par nedelja, sa promenama u intenzitetu kojim ga osećamo. Kada je nerapoloženje jače izraženo i kada postoji odgovarajući, razumljiv razlog (npr. gubitak voljene osobe), naziva se tugom i predstavlja normalnu reakciju na gubitak. Međutim depresija, je više od prostog neraspoloženja i tuge, predstavlja ozbiljan psihički poremećaj koji karakteriše konstantno i dugotrajno prisustvo emocionalnih promena, promena u razmišljanju, fizičkih promena, kao i promena u ponašanju.

Ako ste depresivni kod sebe možete primetiti:

▪ Emocionalne promene

Primetićete da ste stalno tužni i nezadovoljni već duže vreme (duže od 3 meseca) i da ta osećanja ne možete odagnati niti sprečiti, a uz to možete osećati i uznemirenost, napetost ili pojačanu razdražljivost. Možete osetiti gubitak samopozdanja i osećati se beskorisno. U okviru depresije možete izgubiti interesovanje za obavljanjem kako posla, tako i uobičajenih dnevnih aktivnosti uz nemogućnost da osetite uživanje u stvarima u kojima ste ranije uživali.

▪ Promene u razmišljanju

Primetićete nemogućnost da mislite pozitivno i vedro o svojim životnim okolnostima sa nadom da će biti bolje u budućnosti, te da često imate optrećujuće razmišljanje o negativnim događajima u prošlosti. Možete imati poteškoće u održavanju koncentracije i poteškoće pri donošenju čak i najjednostavnijih odluka. Možete početi da razmišljati besmislu života i smrti, kao i da počnete da planirate i nameravate da naudite sebi.

▪ Fizičke promene

Možete imati smanjeni ili potpuni gubitak apetita, koji se odražava gubitkom u kilaži. Često se javljaju teškoće sa uspavljivanjem, buđenja tokom noći, ustajanje u ranim jutarnjim časovima i/ili spavanje nakon kojeg se budite umorni. Možete primetiti pad zainteresovanosti za seksom ili potpuni gubitak želje za seksom. Možete osećati da ste izgubili energiju i osećati se fizički umorno i iscrpljeno bez da ste prethodno fizički radili.

▪ Promene u ponašanju

Možete primetiti kod sebe da imate poteškoće da započnete poslove, čak i one svakodnevne koji ne zahtevaju napor i da Vam je potrebno više vremena nego ranije da obavite poslove koje ste započeli. Možete češće plakati bez jasnog uzroka ili imati osećaj da svakog trenutka možete zaplakati, te da ste počeli izbegavati druge ljude i da se češće osamljujete i povlačite.

2. MANIJA

Termin manija se koristi za opisivanje najtežeg oblika ekstremnog ushićenja i preterane aktivnosti, povišene energije i nerealnog optimizma. Ovo stanje je toliko intenzivno da utiče na

Vaše ponašanje i rasuđivanje. Osobe u ovom stanju često ne prepoznaju ili odbijaju da prihvate da imaju problem. Međutim, u ovom stanju može se desiti da donosete pogrešne i neuobičajene odluke, da se ponašate na način koji bi za vas inače bio nemoralan, ponižavajući i neretko opasan po Vas ili druge ljude.

Kao i depresija i manija Vam može poremetiti svakodnevni život i efikasnost na poslu i narušiti odnose sa drugim ljudima.

U fazi manije kod sebe možete primetiti:

- **Emocionalne promene**

Kod sebe ćete primetiti osećaj bezrazložne euforije i ushićenosti, osećaj da ste važniji i značajniji nego ranije, te osećaj iziritiranosti i nerviranja prema osobama koje ne dele Vaš euforični i optimistični pogled na svet.

- **Promene u razmišljanju**

Primetićete da ste preplavljeni novim, uzbudljivim i često grandioznim idejama, a sa ideje na ideju prelazite brzo, uz poteškoću da na se na jednoj ideji zadržite. Može se javiti osećaj da Vam se misli javljaju brže nego ranije.

- **Fizičke promene**

Primetićete da ste puni energije, više nego uobičajeno, te da imate manju potrebu za snom ili da uopšte ne osećate potrebu da spavate. Može Vam se javiti i povećano seksualno interesovanje, pojačan seksualni nagon, uz češće fletrovanje i češće promene seksualnih partnera.

- **Promene u ponašanju**

Možete primetiti da se ponašate na način neuobičajen za Vas, da ste fizički aktivniji nego uobičajeno, da ste stalno u pokretu, da veoma brzo pričate, a okolina može skretati pažnju da Vas je teško razumeti kada govorite. Možete postati previše bliski i prisni sa osobama koje slabo poznajete ili koje ste tek upoznali, te brzo i ne kritički donositi odluke i ponašati se na način koji Vas može ugroziti (npr. počinjete da brzo vozite automobil ili motor). Možete praviti planove koji su nerealni i neostvarivi, a odluke donosite na brzinu, nepromišljeno, bez sagledavanja potencijalnih posledica, što može dovesti do nekritičnog trošenja veće količine novca i velikih zaduživanja. Možete početi da konzumirate narkotike ili alkohol u većoj količini.

Kada su navedeni simptomi blaže izraženi to nazivamo HIPOMANIJOM.

Važno je naglasiti, da osoba u maničnoj fazi često nije svesna ovih promena i nema uvid da radi pogrešno, ali prijatelji i porodica primećuju te promene i mogu pokušavati da ukažu na njih. U takvim situacijama moguće je da se osoba koja ima BAP oseti povređeno i da napadne verbalno ili fizički, zato treba biti oprezan pri ubeđivanju ovih osoba da se ponašaju neadekvatno.

▪ **Psihotični simptomi**

Ako epizoda manije ili depresije poprimi veoma težak oblik, može se desiti da se razviju i psihotični simptomi. U maničnoj fazi osoba ima grandiozna uverenja o sebi, te može verovati da je važnija od drugih, da je plemićkog porekla, da je poslata na svet sa posebnom misijom, da ima posebne moći ili sposobnosti. Za razliku od toga u depresivnoj fazi osoba može osećati preteranu krivicu, doživljavati da je gora od svih ljudi na svetu, čak i da oseća da ne postoji. Uz ovakva neobična uverenja može se desiti da se pojave i halucinacije, odnosno doživljaji da osoba vidi, čuje, oseća mirisom i ukusom nešto što inače ne postoji i druge osobe ne primećuju.

3. NORMALNO RASPOLOŽENJE

Većina osoba kod kojih se pojavila epizoda manije i depresije između tih epizoda oseća normalno raspoloženje, kada je raspoloženje, razmišljanje i ponašanje u skladu sa aktuelnim životnim okolnostima. U periodu normalnog raspoloženja osoba može potpuno uobičajeno funkcionisati, biti produktivna i imati kontrolu nad svojim obavezama i ponašanjem.

ŠTA JE UZROK BIPOLARNOG AFEKTIVNOG POREMEĆAJA?

Ne može se sa sigurnošću reći šta uzrokuje BAP, ali istraživanja ukazuju da je pojava ovog poremećaja povezana sa kombinacijom različitih faktora pre svega genetskih, biohemijskih i faktora okoline. BAP se najčešće javlja u tinejdžerskom dobu, retko nakon 40. godine života, a muškarci i žene podjednako obolevaju.

BAP se češće javlja u okviru određenih porodica što upućuje da nasledni (genetski) faktori imaju uticaj na razvoj bolesti, a na pojavu simptoma utiču i izloženost stresnim životnim okolnostima, traumatičnim životnim događajima ili telesnim obolenjima. Primećeno je da kod osoba koje imaju BAP postoji neravnoteža biohemijjskih supstanci u mozgu koje utiču na naše raspoloženje. Sve ovo utiče na pristup lečenju ovog poremećaja.

KAKVO JE LEČENJE NA RASPOLAGANJU?

Najefikasnije lečenje BAP podrazumeva kombinaciju uzimanja lekova, psihološke terapije i potporu porodice, prijatelja i okruženja uopšte.

LEKOVI KOJI SE UPOTREBLJAVAJU U LEČENJU BAP:

▪ Stabilizatori raspoloženja

To su lekovi čija je uloga da uravnoteže Vaše raspoloženje, odnosno da ublaže simptome bolesti i spreče smenjivanje faza manije ili hipomanije i depresije. U lečenju BAP koriste se stabilizatori raspoloženja koji se koriste i u lečenju epilepsije – *lamotrigin*, *valproati*, *karbamazepin*, ali i lek koji se specifično daje za lečenje BAP – *litijum*.

▪ Antipsihotici

Većina ovih lekova (*olanzapina*, *aripiprazola*, *risperidona*, *kvetiapina* itd.) koristi se pre svega u ublažvanju i sprečavanju simptoma manije, a naročitu upotrebu su našli u slučaju pojave psihotičnih simptoma. Izbor samog leka zavisi kako od simptoma prisutnih kod osobe, ali i od načina na koji osoba reaguje na lek.

▪ Antidepresivi

Antidepresivi (*Fluoxetin*, *Paroksetin*, *Sertralina* i slični) koriste se za tretman depresivnih simptoma u BAP samo u izuzetnim slučajevima teške depresije i isključivo pod strogim nadzorom lekara, jer mogu uzrokovati nagli prelazak iz depresije u maniju, te se zato koriste uglavnom kao pomoćna terapija uz druge lekove.

▪ Psihoterapija

U kombinaciji sa lekovima, psihoterapija može da bude veoma efikasna u lečenju BAP. Ona osigurava podršku, edukaciju i postaje vodič za obolele i njihovu porodicu. Individualna terapija (poput kognitivno-bihejvioralne terapije) pomaže osobama sa BAP da nauče da promene štetne i negativne obrasce ponašanja i razmišljanja kojim osoba pospešuje ili održava simptome. S druge strane, porodična terapija uključuje i članove porodice u lečenje. Pomaže im da se upoznaju sa simptomima BAP, pospešuje adekvatnu komunikaciju između članova porodice, uči ih kako da prepoznaju nove epizode i pomognu obolelom članu.

ŠTA MOŽETE DA URADITE UKOLIKO BOLUJETE OD BAP?

- Veoma je važno da lekove koje Vam je prepisao psihijatar uzimate redovno i na način kako vam je objašnjeno. U slučaju da imate neželjene efekte leka koji Vam smetaju ili ste nezadovoljni lekom, slobodno razgovarajte sa lekarom o tome, kako bi našli rešenje. Ne menjate na svoju ruku dozu lekova i ne prekidajte uzimanje lekova bez prethodne konsultacije sa lekarom.
- Lekovima je potreban duži vremenski period da deluju na pravi način, dakle budite strpljivi i verujte svom lekaru. Uzimanje lekova je nepohodno čak i kada se osećate dobro, da bi dugotrajno očuvali psihičku stabilnost.
- Razmotrite eventualnu mogućnost bolničkog lečenja u slučaju da se simptomi pogoršavaju, ponekad je to najbolji način da pomognete sebi i svojoj porodici.
- Razgovarajte sa osobama koje se takođe leče od BAP. Pomoći će vam ako imate sa nekim da podelite iskustva i situacije kroz koje prolazite i da imate osobe koje mogu zaista da razumeju kako se osećate. Potražite pomoć porodice i prijatelja koji će vam mogu pomoći u slučaju pogoršanja bolesti i biti vam podrška.

- Trudite se da živite zdravim životom, vežbajte redovno, jedite redovno, prestanite da pušite i, u slučaju da koristite narkotike ili alkohol, prekinite sa njihovim korišćenjem.
- Nepsihijatrijski lekovi koje uzimate u slučaju da bolujete od neke druge bolesti, mogu uticati na delotvornost psihijatrijskih lekova. Ukoliko koristite lekove za druge bolesti posavetujte se sa lekarom oko doze i načina uzimanja leka.
- Ukoliko planirate trudnoći ili ste trudni obavestite o tome svog lekara i posavetujte se sa njim u vezi daljeg nastavka lečenja.

KAKO POMOĆI ČLANU PORODICE ILI PRIJATELJU KOJI IMA BAP?

Kao i druga ozbiljna oboljenja, BAP može biti veoma težak za porodicu, partnera i prijatelje koji brinu o osobi koja ima BAP. Brinuti o takvoj osobi može biti stresno, jer se morate nositi sa promenama raspoloženja i problematičnim ponašanjem koje prati ovaj poremećaj. Ukoliko Vam bliska osoba boluje od BAP možete uraditi sledeće:

- Korisno je da saznate što više o ovom oboljenju i edukujete se vezano za promene i stanja kroz koja osoba sa BAP prolazi da bi bolje razumeli bolest i mogli da pomognete osobi koja ima BPR.
- Trudite se da bude strpljivi i puni razumevanja za njihovo stanje. Razgovarajte o tome šta ih muči i pažljivo ih slušajte kako biste im mogli pomoći
- Uključite se aktivno u proces lečenja, razgovarajte sa lekarima o svemu što vas zanima vezano za samu bolest i lečenje, učestvujte u porodičnoj terapiji.
- Ne odbacujte čak i najmanje promene u raspoloženju i ponašanju koje bi mogle ukazati da se bolest pogoršava. U slučaju da primetite neke neuobičajene promene i simptome bolesti razgovarajte o tome sa obolelim i ubedite ga da se što pre javi lekaru ili Vi zatražite pomoć.

- Pomozite prijatelju ili članu porodice tako što ćete ga pozvati u šetnju, izlazak, skrenuti mu pažnju da je dobro da se druži sa ljudima i pokazati mu ljubav i dati mu podršku i ohrabrenja za nastavak lečenja.
- Uvek ozbiljno shvatite izjave u kojima navodi da se želi povrediti ili ubiti. O takvim izjavama obavezno obavestite njihovog psihoterapeuta ili nadležnog lekara.

Važno je naglasiti da ova bolest, kao ni druge psihijatrijske bolesti, nije etiketa koja umanjuje ljudsku vrednost osobe, već je ona medicinski problem koji treba lečiti kako bi se osobi pomoglo da vodi jednako kvalitetan i ispunjen život kao osobe bez ove bolesti!



LEČENJE

Tvoja porodica i prijatelji
su tu za tebe.

Mi smo tu smo za tebe

Specijalna bolnica za
psihijatrijske bolesti
„Dr Slavoljub Bakalović“ Vršac
www.spbvrsac.org.rs

+381 13 833 225



Specijalna bolnica za psihijatrijske bolesti „Dr Slavoljub Bakalović“ Vršac
www.spbvrsac.org.rs • +381 13 833 225