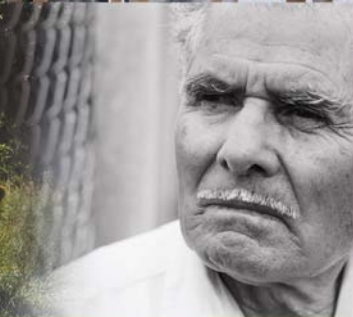


# Шта је биполарни поремећај

(What is bipolar mood disorder?)



## Шта је биполарни поремећај?

Биполарни поремећај расположења је облик депресије који се раније називао манијакална депресија.

Особе које пате од биполарног поремећаја пролазе кроз екстремне промене расположења – од депресије и туге до одушевљења и узбуђења. Промене расположења долазе и одлазе, могу варирати од благих до изузетно јаких и могу бити различитог трајања.

Биполарни поремећај расположења се јавља код једног процента аустралског становништва. У сваком тренутку, тежи облик овог поремећаја доживљава једна у 200 особа.

Рано препознавање и делотворно рано лечење су кључни за будућу добробит особа са биполарним поремећајем. Захваљујући делотворном лечењу људи могу живети целовитим и продуктивним животом.

## Који су симптоми биполарног поремећаја?

### Депресија

Код већине особа које пате од биполарног поремећаја, депресија је главни облик поремећаја рас-

положења и манифестује се на следеће начине:

- Губитак интересовања и ужитка у свакодневним активностима у којима су пре уживали.
- Доминантан осећај туге.
- Избегавање пријатеља и друштвених активности.
- Занемаривање сопствених потреба као што је одлазак у куповину или туширање.
- Промене апетита и сна.
- Недостатак концентрације, изузетан умор и осећај кривице или безвредности.
- Лажна уверења (умишљања) да их неко прогања или пак, код неких људи, осећај кривице.

Симптоми депресије су обично праћени штетном употребом алкохола и наркотика. Овим лечење постаје још сложеније јер је врло важно ефикасно контролисати употребу алкохола и наркотика.

Код депресивних особа постоји већи ризик од самоубиства.

За додатне информације на тему депресије прочитајте брошуру:

*'Шта је депресивни поремећај?'*

## Манија

Под термином 'манија' подразумева се стање изузетно усхићења и претеране активности. Мали број особа које пате од биполарног поремећаја расположења пролазе искључиво кроз манијакалне епизоде, без епизода депресије.

Уобичајени симптоми маније, који могу бити заступљени у различитој мери, су следећи.

- Усхићено расположење – особа се осећа изузетно усхићено и пуна енергије. Често се каже да се особа осећа као да влада светом и да је непобедива.
- Особа је пуна енергије и јако активна.
- Потреба за сном је смањена.
- Раздражљивост – особа се може изнервирати или наљутити на оне који нису сагласни са њима или одбацују њихове понекад нереалне планове и идеје.
- Брз ток мисли и говора – мисли навиру много брже него обично. Ово резултује убрзаним говором и скакањем са теме на тему.
- Несмотреност – може се појавити као резултат неспособности особе да сагледа последице својих дела као нпр. да потроши велике своте новца купујући ствари које им нису потребне.

- Грандиозни планови и веровања – уобичајено је да особа која болује од маније верује како је изузетно талентована или надарена, или верује да је нпр. краљ, филмска звезда или премијер. Често особа постане јако религиозна или верује да је веома важна верска личност.
- Недостатак увида – особе које имају манију не примећују како је њихово понашање непримено иако могу да схвате да други сматрају да су њихове идеје и дела непримерени, несмотрени и ирационални.
- Дијагноза маније се поставља онда када су симптоми болести присутни једну седмицу или дуже. Хипоманија је мање озбиљан облик маније и обично краћег трајања.

## Нормално расположење

Већина људи који пролазе кроз епизоде маније и депресије имају и фазе нормалног расположења. У стању су да воде продуктиван живот и обављају кућне и радне обавезе.

Оног тренутка када дође до изразитих поремећаја расположења који се одражавају на живот те особе, неопходна је детаљна процена њиховог стања те почетак лечења душевне болести.

## Шта узрокује биполарни поремећај расположења?

Ова болест се јавља у подједнакој мери и код мушкараца и код жена. Најчешће се јавља у двадесетим годинама живота али може да се јави или раније или касније.

Верује се да је биполарни поремећај расположења узрокован комбинацијом фактора који обухватају генетске, биохемијске као и спољашње факторе.

### Генетски фактори

На основу истраживања блиске сродности као што је случај са једнојајчаним близанцима или усвојеном децом чији билошки родитељи пате од биполарног поремећаја расположења, дошло се до јасног закључка да је болест генетски наследна. Деца чији родитељи имају овај поремећај имају веће шансе да га и сами имају.

### Биохемијски фактори

Сматра се да је манија, као што је депресија, делимично последица поремећене равнотеже хемикалија у мозгу. Ово се може лечити лековима.

## Стрес

Стрес може делимично да доприне појави симптома, али не увек. Понекад сама болест може да доведе до стресне ситуације (као што је развод брака или неуспешно пословање), и онда се та стресна ситуација окривљује за појаву болести.

## Које врсте третмана су на располагању?

Постоје ефикасни третмани за биполарни поремећај. Важно је бити едукован о овој болести, препознати ране знакове упозорења и предузети превентивне мере.

Подршка вршњака може бити од велике помоћи. Специфични лекови могу помоћи да се промене расположења одржавају под контролом.

Употреба антидепресива у депресивној фази болести помаже у отклањању депресивних осећања, враћа сан и апетит у нормалу и ублажава осећај тескобе. Лекови за депресију не изазивају зависност. Они омогућавају постепено успостављање равнотеже преносника нервних импулса у мозгу и да би се постигли њихово позитивно дејство потребно је време од једне до четири недеље.

У току акутне или озбиљне епизоде ове болести могу се користити различити лекови. Неки се користе да би умирили манијакално узбу-

ђење док се други користе да стабилизују расположење те особе.

Неки лекови се користе у превентивне сврхе јер помажу у контроли расположења и умањују учесталост и јачину депресивних и манијакалних фаза. Да би се спречила појава нових епизода болести, понекад се лекови морају узимати дугорочно.

Промене у животном стилу, као што су физичке вежбе и смањена штетна употреба алкохола, наркотика и других средстава која могу изазвати почетак нове епизоде болести, могу помоћи при опоравку.

Психотерапија може играти важну улогу у лечењу. Терапије, као што је когнитивна терапија усмерена на понашање, имају за циљ промену начина на који особа размишља, како се понаша, и њених уверења која могу допринети развоју болести.

Групне терапије помажу особама да науче како да се другачије опходе према особама које им нешто значе у животу.

Када особа пролази кроз епизоду маније, понекад је тешко убедити је да треба да се лечи. Понекад, када су симптоми болести присутни у тежем облику, неопходно је болничко лечење.

Многи људи никад не заврше у болници и целокупан третман добијају у заједници.

Када им се пружи одговарајући третман и подршка, особе са биполарним поремећајем расположења могу да живе целивитим и продуктивним животом.

Често се породица и пријатељи особа оболелих од биполарног поремећаја расположења осећају збуњено и узнемирено. Подршка, образовање као и боље разумевање у друштву играју важну улогу у лечењу.





## Где се обратити за помоћ

- лекару опште праксе
- здравственом центру у заједници
- здравственом центру за душевно здравље у заједници.

За информације о службама потражи-те бројеве у месном телефонском именику под 'Помоћ у заједници и социјалне службе' (Community Help and Welfare Services) и под дежурним службама које раде 24 сата.

Ако вам је потребан тумач позовите ТИС (TIS) на 13 14 50.

За хитне саветодавне услуге, позовите дежурну линију (Lifeline) на 13 11 14. (Lifeline) вас такође може повезати са другим службама и пружити вам додатне информације и помоћ.

За више информација посетите:

[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

[www.blackdoginstitute.org.au](http://www.blackdoginstitute.org.au)

[www.ranzcp.org](http://www.ranzcp.org)

[www.sane.org](http://www.sane.org)

Insert your local details here

## О овој брошури

Ова брошура је део серије на тему душевне болести коју је финансира-ла аустралијска влада а у склопу државне стратегије за душевно здравље (National Mental Health Strategy).

Остале брошуре из ове серије:

- Шта је душевна болест?
- Шта је анксиозни поремећај?
- Шта је поремећај личности?
- Шта је депресивни поремећај?
- Шта је поремећај исхране?
- Шта је шизофренија?

Ове брошуре можете добити бесплатно ако се обратите Одељењу за душевно здравље при Министарству за здравље и стара лица аустралске владе на ову адресу (Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing):

GPO Box 9848

CANBERRA ACT 2601

телефон 1800 066 247

факс 1800 634 400

[www.health.gov.au/mentalhealth](http://www.health.gov.au/mentalhealth)

За брошуре на другим језицима позовите Мултикултурно душевно здравље Аустралије (Multicultural Mental Health Australia)на (02) 9840 3333. [www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

