***A BIPOLÁRIS ZAVAR MEGÉRTÉSE***

***SEGÍTÜNK A BIPOLÁROS ZAVARRAL***

A bipoláris zavar (vagy régebben mániás depresszió) egy nagyon komoly betegség, amitől olyan depressziót élsz meg, ami hetekig vagy hónapokig tarthat. Ez változhat diadalmámorrá; „magaslatokká”, ami változó lehet, amíg tart. A hangulatod ezen kívűl hónapokig vagy évekig normális lehet.

Ha diadalmámort/boldogságot tapasztalsz, de nincsenek depresszív epizódjaid, akkor erre utalunk a bipoláris zavarral.

A bipoláris zavar hangulat ingadozásai sokkal erősebbek és hosszadalmasabbak, mint a mindennapi élet hullámvasútjai. Sőt, jelentősen meg is zavarhatja a mindennapi életed.

***MI OKOZHATJA A BIPOLÁRIS ZAVART?***

A bipoláris zavar nagyjából a népesség 2-3%-át érinti, férfiakat és nőket egyaránt. Általában a korai tinédzserkor és negyvenes évek között alakul ki. Az okok még nem teljesen értettek, de a következő faktorok is közrejátszhatnak:

* *GENETIKA:* Bár közvetlenül nem örökölhető, ha valamelyik szülőd bipoláris zavarral küzdött, akkor 15% az esélye, hogy nálad is kialakulhat
* *BIOKÉMIAI FAKTOROK:* Úgy hiszik, hogy kapcsolatban állhat a kémiai egyensúlyhiánnyal az agyban.
* *STRESSZ:* Ez előhívhat tüneteket, ha már kialakult nálad a betegség.
* *ALKOHOL ÉS DROGOK:* Ezek is előhívhatnak tüneteket, hiszen a szteroidok és néhány gyógyszer használatos a depresszió és Parkinson-kór gyógyítására.
* *EGYÉB TÉNYEZŐK:* Nagyon ritkán agytumor, trauma, vérzés, fertőzés sclerosis multiplex (velőhüvely-szétesés) okozhat bipoláris zavart úgy, hogy károsít egy idegrendszeri csatornát az agyban, amit úgy is hívnak, hogy limbikus rendszer

***A DEPRESSZIÓ TÜNETEI***

Figyelj oda, ha ezek a tüneteid a következő 2 hétben:

* Nem élvezed vagy nem érdeklődsz azok után, amiket eddig szerettél
* Fáradt vagy és nincs energiád

***A FELLEKESEDÉS TÜNETEI***

* „Felajzott”, „a világ tetején”, „jobban mint eddig” vagy „jobban mint valaha” érzéseid vannak
* Szokatlanul mérges és irritált vagy
* Sok az energiád és nincs szükséged a pihenésre
* Túl aktív vagy, nyughatatlan és könnyen elvonható a figyelmed
* A gondolataid cikáznak és nem tudsz kikapcsolni. Nyomást érzel a fejedben
* Gyorsan beszélsz és ide-oda cikázol a témák között
* Kevesebb szükséged van az alvásra
* Túlzott vagy irreális hited van a képességeidben
* A bírálóképességed alacsony

Még ezek is lehetnek a tüneteid:

* Megnövekedett érdeklődésed van az élvezeti tevékenységekben: új kalandok, szex, alkohol, drogok, hit, zene vagy művészet
* Követelőző, nyomulós, kitartó, fennhéjazó vagy provokatív viselkedés; nem látod a változásokat a megszokott énedtől, „nincs velem semmi baj”
* Álomképek (ál ötletek) vagy hallucináció (víziók vagy hangok) amik köthetők a hithez, kreativitáshoz, szexhez, politikához vagy üzlethez

***HIPOMÁNIA***

Intenzív lelkesedés ritkán nem diagnosztizálható hosszú távon, de a kevésbé intenzív lelkesedést hipomániának, túlpörgött gondolatoknak is nevezik. Ez annyira nincs jelent és gyakran úgy érzed, mint egy élvezhető tapasztalat. Mivel kevesebb tünete van, így évekig diagnosztizálatlan marad.

***HOGYAN KEZELIK A BIPOLÁRIS ZAVART***

Ha kialakult ez nálad, akkor az orvosod beutal egy mentális egészség csapathoz. Egy pszichiáter eldönti, hogy mi a megfelelő gyógymód és támogatás is elérhető más mentális egészségi orvostól.

***GYÓGYSZER***

A gyógyszer a legfőbb gyógymód a bipoláris zavarra és a hangulat stabilizáló Lithium a betegek 75%-ánál bevállik. Alternatívák is elérhetőek és lehet szükséged van pár kombinációra is, például antidepresszánsokra a depressziós periódusoknál vagy antipszichotikumok, amikor hallucinálsz.

Egy periódus után nehéz megítélni, mikor lesz egy következő és lehet ekkor még nem akarsz gyógyszert szedni, csak ha nagyon súlyos és megzavarja a mindennapi életed. Ha megtörtént a második alkalom, akkor nagy esély van arra, hogy több is lesz és a legtöbb pszichiáter ilyenkor már ajánlja a hangulat stabilizálót és ez folytatódhat a következő 5 évre. Talán tovább is szükséged lehet rá, függ attól, hogy mennyire súlyosak vagy gyakoriak a tünetek. Gyógyszer nem gyógyítja meg a bipoláris zavart – csak kontrollálja a hangulatingadozásokat.

***PSZICHOTERÁPIA VAGY TANÁCSADÁS***

Ez segíthet kibékülni a betegséggel és adhat támogatást és irányt neked is és a családodnak. Segíthet hamar meglátni a visszaeséseket. Kognitív Viselkedési Terápia segíthet a depresszióval. Viszont pszichoterápia nem kontrollálja vagy stabilizálja a bipoláris zavart.

***MIT LEHET MÉG TENNI***

* Szedd tovább a gyógyszert, ahogy előírták. Ez kihagyása a leggyakoribb visszaesési indok. Ne állj le vagy változtass anélkül, hogy beszéltél az orvosoddal.
* Avasd be a családodat vagy azokat, akik közel állnak hozzád, hogy tudjanak segíteni. Adj nekik információkat, hogy tudják miként támogathatnak a legjobban.
* Csinálj egy visszaesési listát. Ez a legjobb gyakorlás, ha kifejleszted a saját wellness gyógyulási tervet, hogy felismert a fő személyes küzdési stratégiákat, amit használhatsz, ha úgy érzed szükséged van rá
* Csinálj egy híváslistát, olyan emberek és szervezetek számaival, akik segíthetnek vészhelyzetben, vagy amikor úgy érzed szükséged van a támogatásra.
* Válassz egy olyan embert, akivel gyakran találkozol, hogy segítsen kiszúrni a visszaesést, és egyeztess a helyénvaló közbelépésre ilyen esetben
* Szembesülj a félelmeiddel. Ha a visszaesés megtörténik, beszélj valakivel, aki közel áll hozzád. Ez segíthet újraépíteni a kapcsolatokat, ha a betegség alatti tetteid stresszt vált ki a többiekből.
* Legyen egy egészséges élet/munka egyensúlyod. Legyen időd a fizikális tevékenységekre, relaxációra, mókára és kapcsolatokra.
* Kerüld az alkoholt és egyéb drogomra, vagy tartsd biztonságos szinten. Beszélj az orvosoddal további információért.
* Minimalizáld a stresszt és tanuld meg, hogy hogyan kezeld, amikor már nem lehet túllépni rajta.

***AZ 5 LEGBIZONYÍTOTTABB LÉPÉSEK A MENTÁLIS EGÉSZSÉG JAVÍTÁSÁRA:***

1. *LÉGY AKTÍV:* A mozgás antidepresszánsként hat. Kutatások kimutatták, hogy 50 perc séta heti 4-szer csökkenti a depressziót.
2. *FIGYELJ ODA:* Érezd át a pillanatot, figyelj oda a világra magad körül és hogy mit érzel. Gondolj vissza a tapasztalataidra segíthet értékelni, ami fontos számodra.
3. *ADJ:* Tegyél valami szépet egy barátnak vagy egy idegenért. Mosolyogj. Jelentkezz egy közösségi csoportba.
4. *KAPCSOLÓDJ:* Emberekkel körülötted. Barátok, család, szomszédok. Ezeknek a kapcsolatoknak a kiépítése segít támogatásban és gazdagítja mindennapjaidat
5. *TANULJ:* Ne félj kipróbálni valami újat. Fedezz fel egy régi hobbit vagy érdeklődést, vagy állíts be egy kihívást, amit élvezni fogsz.

**EGY DOLOG:** Néha túlterheltnek érezheted magad, mikor magad segítségedre teszel lépéseket. De emlékezz, hogy csak egy dologra koncentrálj. Ez segíteni fog a célod elérésében és jelentős érzéssel végezd el.