

# A BIPOLÁRIS ZAVAR

## Mi a bipoláris zavar?

A bipoláris zavar a hangulatzavarok közé tartozik. Fő jellegzetessége, hogy az érintettek életében szélsőségesen lehangolt, **depressziós periódusok** és szélsőségesen feldobott időszakok váltják egymást. Utóbbiakat enyhe esetben **hipomániás**, súlyosabb formában **mániás periódusnak** nevezzük.

A köztudatban gyakran az él, hogy bipoláris zavar esetén 1 napon belül történnek heves hangulati ingadozások, holott ilyenkor **tartósan** észlelhető a hangulat eltolódása valamelyik irányba. Az egyes – mániás vagy depressziós – epizódok jellemzően **több héten vagy hónapon** keresztül eltarthatnak.

## Milyen tünetei vannak?

### DEPRESSZIÓS EPIZÓD

- lehangoltság
- érdeklődés és örömezés csökkenése
- nyugtalanság vagy lelassultság
- fáradtság
- üresség, reménytelenség érzése
- önvád és értéktelenség érzése
- alvásproblémák
- hirtelen testsúlyváltozás
- csökkent összpontosítási, gondolkodási és döntési képesség
- halálvágy, öngyilkossági gondolatok



### HIPOMÁNIÁS/MÁNIÁS EPIZÓD

- felfokozott önértékelés
- csökkent alvásigény (3 óra > )
- szokásosnál nagyobb beszédesség, beszédkényszer
- gondolatrohanás
- külső ingerek könnyen elterelik a figyelmet
- bizonyos tevékenységek fokozódása (pl. fokozott munkahelyi, iskolai vagy társas aktivitás)
- nem kívánatos következményekkel járó tevékenységekben való túlzott részvétel (pl. mértéktelen vásárlás, átgondolatlan szexuális viselkedés)

## Milyen típusokat különíthetjük el?

Az egyes epizódok lefolyása és súlyossága alapján a bipoláris zavar több formáját különböztetjük meg.

**Bipoláris I.** során mániás és depressziós epizódok váltakoznak egymással.

**Bipoláris II.** során enyhébb, hipomániás és depressziós epizódok váltják egymást. Ez a típus hosszabb ideig maradhat diagnosztizálatlanul.

## Hogyan kezelhető?

A bipoláris zavarral élők mind a szerhasználat, mind az öngyilkos magatartás kapcsán veszélyeztetettebbek az átlaglakoságnál, ezért felismerése különösen fontos. A szakemberek bevonásával történő **edukáció** hozzásegíti az érintetteket tüneteinek korai felismerésében, a hangulat stabilizálásában a **gyógyszeres kezelés** segít, amit **pszichoterápiás támogatás** egészíthet ki.

## Mi a különbség a hipomániás és a mániás epizód között?

**Hipomániás epizód** esetén enyhébbek a tünetek, nem okoznak jelentős funkcióromlást a munkahelyi teljesítményben vagy a társas kapcsolatok terén, továbbá nem teszik szükségessé a kórházi felvételt.

**Mániás epizód** esetén az érintettek...

...gondolkodása olyan felgyorsult lehet, hogy a kimondottak már összefüggéstelennek tűnnek, ...kritikai készsége rendkívüli mértékben csökken, könnyelműen hoznak káros következményekkel járó döntéseket, ...alvása tovább rövidülhet (1-3 órára csökkenhet vagy akár több napos álmatlanság is elképzelhető), ...gondolkodása irreálissá válhat, téveseszmék jelenhetnek meg (pl. valamilyen különleges képesség birtokában van, hatalmi pozícióba került, ő irányít, ő a kiválasztott)

**Ha a felsorolt tünetek alapján felmerül a gyanú, hogy érintettek lehetünk bipoláris zavarban, forduljunk a területileg illetékes pszichiátriai gondozó szakrendeléséhez, ahol pszichiáter szakorvosok és klinikai szakpszichológusok segítenek!**