



Біполярний розлад

Біполярний розлад – це розлад настрою, який характеризується сильними змінами настрою, мислення та енергії протягом кількох тижнів або місяців.

Огляд

Приблизно один з 50 дорослих в Ірландії живе з біполярним розладом. Цей розлад однаково впливає на чоловіків і жінок, а також на людей з різних соціальних груп з різним особистим досвідом. Хоча розлад може спостерігатися в будь-якому віці, перші ознаки часто спостерігаються в пізньому підлітковому або ранньому дорослому віці.

Ми не знаємо точної причини біполярного розладу; однак, вважається, що наша генетика, біологія та оточуюче середовище можуть мати вплив.

Люди, які живуть з біполярним розладом, можуть жити повноцінним і здоровим життям за допомогою належної підтримки та психологічних інструментів, які допомагають розуміти та контролювати свій стан.

Ознаки біполярного розладу

Біполярний розлад характеризується періодами інтенсивних змін у настрої, які можуть здаватися поза нашим контролем і можуть впливати на повсякденне життя.

Люди з біполярним розладом відчують епізоди піднесення та падіння, які називаються гіпоманією або манією та депресією. Ці епізоди можуть мати різні ознаки та симптоми. Хоча ці симптоми можуть тривати деякий час, вони минають, як правило, за допомогою ліків і розмовної терапії. Людина може повернутися до свого звичайного настрою в проміжках між епізодами і може бути вільною від симптомів протягом тривалого часу.

Нижче ви можете побачити деякі часті симптоми гіпоманії/манії та депресії.

Симптоми манії

- Підвищений рівень енергії
- Відчуття себе дуже щасливим або позитивним, незалежно від того, чи все йде добре чи ні
- Відчуття нестримного збудження
- Підвищена балакучість
- Підвищена дратівливість
- Більша сварливість, настирливість або агресія
- Ризикована поведінка
- Втрата контролю



У вас також може виникнути гіпоманіакальний епізод. Це схоже на епізод манії, але зазвичай м'якший і триває протягом короткого періоду – лише кілька днів. Люди часто можуть продовжувати своє повсякденне життя під час гіпоманіакального епізоду.

Симптоми депресії

Під час депресивного епізоду ви можете пережити:

- Поганий настрій або смуток
- Почуття безнадійності або безпорадності
- Почуття провини або нікчемності
- Втрата ваги
- Фізичне сповільнення або збудження
- Відсутність інтересу до сексу
- Проблеми зі сном, наприклад, занадто багато сну або відсутність сну
- Думки про смерть або самогубство, або спроба самогубства.

Якщо у вас виникають думки про самоушкодження або самогубство, і ви переживаєте стрес, будь ласка, зв'яжіться з екстреними службами за номером 999 в Ірландії або 112 у будь-якому місці Європи.

Лікування біполярного розладу

Існує все більше і більше інформації щодо того, що можна зробити для терапії біполярного розладу.

Якщо ви стурбовані тим, що у вас можуть з'явитися симптоми, зверніться до когось, кому ви довіряєте, і поговоріть зі своїм лікарем загальної практики, який може направити вас на обстеження та лікування.

Управління біполярним розладом, як правило, передбачає два етапи реагування на епізоди піднесення та депресії. Вони включають:

Лікування поточного епізоду манії або депресії

Запобігання тривалому рецидиву манії та депресії.

Прийом ліків часто є одним із перших кроків по взяттю під контроль поточного епізоду. Зменшення безпосередніх симптомів епізоду полегшує керування станом і залучення інших засобів підтримки.

Психологічне лікування біполярного розладу може включати психоосвіту, що означає інформаційне знайомства з цим розладом, його симптомами і тим, що ви можете зробити, щоб залишатися здоровим. Зокрема, дослідження доводять, що групова психоосвіта збільшує проміжок часу між епізодами та зменшує кількість епізодів.



Поряд із прийомом ліків і психологічною освітою багато людей застосовують інші практики, щоб жити добре та керувати своїм біполярним розладом. Це може включати роботу з тригерами, які можуть спровокувати епізод, і реагування на симптоми на дуже ранньому етапі. Коригування способу життя також може допомогти, як і отримання підтримки від сім'ї, друзів і команд догляду.