

Bipolär sjukdom

Vad är bipolär sjukdom?

För dig som har bipolär sjukdom är svängningarna mellan olika känslor starkare än för andra personer. Topparna är högre och dalarna djupare, och känsloläget håller i sig under en längre period. Det innebär att du är deprimerad i perioder och uppvarvad eller manisk i perioder. Du har även mer normala perioder.

Symtom

Under maniska perioder känner du dig ofta:

- både upprymd och lättirriterad. Andra tycker ofta att du pratar ovanligt snabbt eller mycket.
- ovanligt bra, stark, snygg och smart. Självkänslan är extremt hög.
- full av energi, fast du inte behöver sova lika mycket som vanligt.
- full av tankar som går väldigt fort. Andra får svårt att hänga med.
- mer okoncentrerad än vanligt.
- kreativ och full av idéer, men har svårt att slutföra projekten.
- frestad att slösa med pengar eller stanna ute för länge. Du kanske får ökad sexlust eller dricker alkohol fast du inte skulle göra det i vanliga fall.

Under depressiva perioder känner du dig ofta:

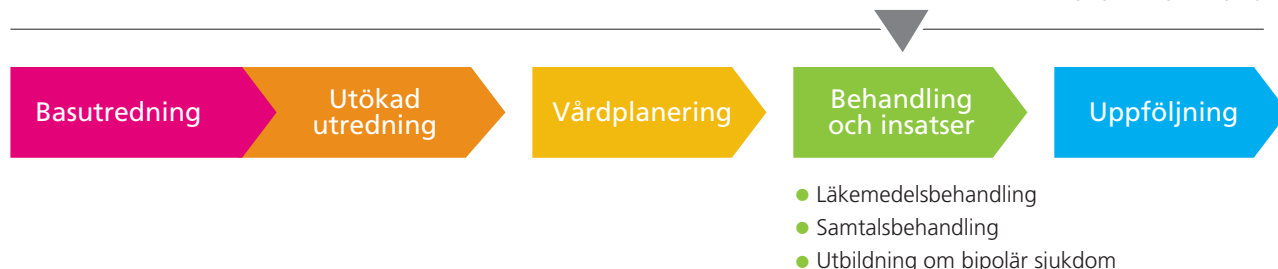
- nedstämd, irriterad och har dålig självkänsla.
- ointresserad av sådant som du normalt gillar.
- väldigt trött eller har svårt att sova.
- energilös.
- orolig och okoncentrerad.
- trött på livet, och har ibland självmordstankar eller fantasier om döden.

Du kan känna igen dig i några eller alla saker – det varierar från person till person. Ibland har du symtom från båda listorna samtidigt, och känner dig alltså både uppvarvad och deprimerad på samma gång. Symtomen brukar göra att du får svårt att klara din vardag, med till exempel skolarbete, fritidsintressen och kompisar.

Andra tillstånd med liknande symtom

Det finns andra psykiska tillstånd än bipolär sjukdom som kan göra att dina känslor svänger snabbt och är starka, till exempel adhd eller så kallad emotionellt instabil personlighet (borderline). Ibland kan du ha flera tillstånd samtidigt. Det här kommer behandlarna på BUP att undersöka under utredningen, så att du får rätt hjälp.

FORTSÄTTNING PÅ NÄSTA SIDA



När du har fått en diagnos och diskuterat vårdplanen tillsammans med patientansvarig behandlare eller läkare kan du börja din **behandling**.

Vad beror det på?

Forskning visar att bipolär sjukdom beror på en kombination av arv och miljö. Det är därför ganska vanligt att flera i en släkt har liknande svårigheter. Förändringar i generna kan göra så att nervceller i hjärnan kommer i obalans när de utsätts för påfrestningar, till exempel i samband med drogmissbruk, sömnbrist eller för stor belastning och stress i skolan. Det kan då utlösa bipolära symtom. Starka upplevelser och erfarenheter som du har under din uppväxt kan också ha stor betydelse för att utveckla sjukdomen.

Behandling

Om du har bipolär sjukdom behöver du oftast både medicin och behandling med samtal. Medicinen stabiliserar känslorna så att de inte ska svänga så kraftigt. Vilken medicin du ska få bestämmer en läkare i samråd med dig och dina närstående. Du får också träffa en psykolog som bedömer vilken typ av samtalsbehandling som är lämplig. Under samtalen får du lära dig mer om bipolär sjukdom och de symtom som hör till sjukdomen.

Föräldrar och syskon får också stöd

Även föräldrar och syskon får komma till BUP. Ni får prata om olika situationer som kan uppstå när någon mår dåligt och hur ni kan göra för att hantera dem. Vi på BUP kan också stötta er att genomföra förändringar hemma och i skolan, till exempel att minska stress och få till bra rutiner för sömn och motion.

Hjälp dygnet runt

Om du skulle må så dåligt att du behöver stöd och hjälp dygnet runt, kan du bli inlagd under en period och oftast i sällskap med en förälder.

Vad kan du göra själv?

Det finns flera saker som du kan göra själv för att minska risken att må dåligt.

- Försök att sova regelbundet.
- Avstå från droger och drick ingen eller så lite alkohol som möjligt.
- Ta medicinen som läkaren har ordinerat.
- Ät och motionera regelbundet.
- Ha rutiner för vardagen och skolarbetet.
- Prata med dina föräldrar eller närstående och sök hjälp om du börjar må dåligt.

Vill du veta mer?

- Föreningen Balans (balansriks.se)
- Bipolarna – nationell patientförening (facebook.com/bipolarna.se)
- Intresseföreningen bipolär sjukdom, IBIS (ibisgbg.se)
- Nationell samverkan för psykisk hälsa (nsph.se)
- Självhjälp på vägen (sjalvhjalppavagen.se)