

Co To Jest Zaburzenie Dwubiegunowe?

Zaburzenie afektywne dwubiegunowe to zaburzenie psychiczne charakteryzujące się przeplatającymi się okresami bardzo wysokiego (mania) i bardzo niskiego (depresja) nastroju. Leczenie zwykle opiera się na łączeniu psychoterapii ze środkami farmakologicznymi.

↓ Depresja ("dołek")	↑ Mania ("górkę")
Zwykle trwa około dwa tygodnie Objawy muszą zaburzać funkcjonowanie	Zwykle trwa około tygodnia Objawy muszą zaburzać funkcjonowanie
Obniżony nastrój Wycofanie społeczne Utrata motywacji/odczuwania przyjemności Nawracające myśli o śmierci Zmęczenie prawie każdego dnia	Wzrost motywacji do osiągnięć Euforia i wygórowana samoocena Gonitwa myśli Lekkomyślne poszukiwanie wrażeń Mniejsze zapotrzebowanie na sen

⚠ Jak naprawdę wygląda mania?

W manii ludzie tracą zdolność podejmowania racjonalnych decyzji. Częste zachowania to impulsywne wydawanie wszystkich pieniędzy, opuszczenie kochającego partnera, czy zażywanie niebezpiecznych narkotyków. Wyobraź sobie, że twoje ciało napędza silnik, którego nie możesz wyłączyć, a który popycha cię od złej decyzji do złej decyzji. Gdy silnik wreszcie się zatrzyma, szkody zostaną już wyrządzone.

🧠 Psychoterapia	🧪 Leki
Terapia często obejmuje naukę wczesnego rozpoznawania epizodów manii i depresji przed ich pełnym nasileniem. Terapia Poznawczo-Behawioralna (CBT) jest częstym i naukowo potwierdzonym sposobem leczenia zaburzenia dwubiegunowego.	Leki są normalną częścią leczenia zaburzenia dwubiegunowego. Mogą być bardzo skuteczne. Leki odpowiedzialne za łagodzenie wahań nastroju nazywane są stabilizatorami nastroju.
▼	▼
Badania wykazują, że połączenie psychoterapii i leków jest najskuteczniejszą metodą leczenia zaburzenia dwubiegunowego.	

📌 Powszechne Mity

"Czasami mam tak, że czuję się smutno, a zaraz potem wesoło. Czy to zaburzenie dwubiegunowe?"

Wahania nastroju w zaburzeniu dwubiegunowym są zwykle dłuższe, niż się przypuszcza. Depresja często trwa od dwóch tygodni wzwyż, podczas gdy mania utrzymuje się co najmniej przez tydzień. Objawy zaburzenia dwubiegunowego są także znacznie bardziej wyraźne.

"Ludzie przeżywający epizod manii są szczęśliwi."

Czasem rzeczywiście tak jest, lecz mania często bywa strasznym przeżyciem. Zwykle towarzyszy jej uczucie drażliwości i niemożności zwolnienia. Co więcej, epizody manii zwykle źle się kończą.

"Leki antydepresyjne wywołają u osób cierpiących na zaburzenie dwubiegunowe manię."

Decyzja o zażywaniu leków antydepresyjnych powinna być podjęta przez lekarza. Często leki są nieodłączną częścią terapii, a korzyści z ich brania przewyższają ryzyka.