




**Μαθαίνοντας να ζούμε με τη διπολική διαταραχή:**  
Συνοδευτικός οδηγός

ISBN-978-0-9568649-4-9

Η ελληνική έκδοση του οδηγού αποτελεί μέρος των δράσεων Ψυχοεκπαίδευσης της επιστημονικής επιτροπής του ΣΟΨΥ.

Επιστημονική επιμέλεια: Μαρίνα Οικονόμου, Επίκουρη Καθηγήτρια Ψυχιατρικής, πρόεδρος της επιστημονικής επιτροπής του Συλλόγου Οικογενειών για την Ψυχική Υγεία ΣΟΨΥ .

Με την ευγενική υποστήριξη της Bristol-Myers Squibb A.E.  Bristol-Myers Squibb

## Περιεχόμενα


Εισαγωγή	4
Κεφάλαιο 1 Η ζωή με διπολική διαταραχή	7
Κεφάλαιο 2 Έχω διπολική διαταραχή;	11
Κεφάλαιο 3 Αναζητώντας τη διάγνωση	18
Κεφάλαιο 4 Αντιμέτωπος της διάγνωσης: Τι γίνεται από εδώ και πέρα;	24
Θεραπεία	27
Κεφάλαιο 5 Ψυχοθεραπεία	28
Κεφάλαιο 6 Φαρμακευτική αγωγή	30
Κεφάλαιο 7 Αυτο-βοήθεια	37
Κεφάλαιο 8 Ψυχοεκπαίδευση	45
Κεφάλαιο 9 Διαχείριση προσωπικών σχέσεων	47
Κεφάλαιο 10 Γενική υγεία	50
Προχωράμε μπροστά	
Κεφάλαιο 11 Ανάλυση ελέγχου	54
Κεφάλαιο 12 Υποστήριξη κάποιου με διπολική διαταραχή	57
Κεφάλαιο 13 Περαιτέρω υποστήριξη	62
Αφαιρούμενες σελίδες	65
Γλωσσάριο	80



## Τρόπος χρήσης αυτού του οδηγού

Αυτός ο συνοδευτικός οδηγός έχει σχεδιαστεί για να προσφέρει πρακτική βοήθεια σε άτομα με διπολική διαταραχή, στους φροντιστές τους, στους φίλους τους και στην οικογένειά τους. Περιέχει οδηγίες, συμβουλές και αρκετά πρακτικά εργαλεία που μπορεί να σας βοηθήσουν στην καθημερινή σας ζωή.

Μπορείτε να επιλέξετε να διαβάσετε τον οδηγό από την αρχή έως το τέλος ή απλώς να διαβάσετε εκείνα τα κεφάλαια που είναι πιο σχετικά με την τωρινή σας κατάσταση. Στο πίσω μέρος του οδηγού υπάρχουν σελίδες που μπορούν να αφαιρεθούν και να χρησιμοποιηθούν σε διάφορες καταστάσεις που θεωρείτε ότι το περιεχόμενό τους θα σας είναι χρήσιμο.

Με τη συνεργασία του ΣΟΨΥ 

## Εισαγωγή

*‘Οι γενικεύσεις είναι πάντα αναληθείς, κι αυτή εδώ δεν αποτελεί εξαίρεση.’*

Mark Twain (Αμερικανός συγγραφέας, 1835-1910)

Δεν υπάρχουν δύο ίδιοι άνθρωποι με διπολική διαταραχή. Ο καθένας είναι ξεχωριστός, με διαφορετική προσωπικότητα και διαφορετικές εμπειρίες.

Ορισμένοι έχουν τη νόσο για πολλά έτη και λαμβάνουν αποτελεσματική θεραπεία. Άλλοι εξακολουθούν να περιμένουν τη διάγνωση. Πολλοί από όσους επηρεάζει η διπολική διαταραχή είναι φροντιστές, φίλοι ή μέλη της οικογένειας. Καθένας έχει τη δική του ιστορία να πει και το δικό του δρόμο να ακολουθήσει.

Για τους περισσότερους, αυτό το ταξίδι θα είναι δύσκολο. Θα αποτελεί δοκιμασία κατά καιρούς και μπορεί να υπάρχουν κίνδυνοι στη διαδρομή.

Ευτυχώς, έχουν ταξιδέψει πολλοί σε αυτό το δρόμο νωρίτερα και, εάν αξιοποιήσουμε τις εμπειρίες τους, είναι δυνατό να υπερβούμε τα εμπόδια, να προετοιμαστούμε και να αντιμετωπίσουμε ό,τι μάς περιμένει.

Αυτός είναι ο σκοπός αυτού του Συνοδευτικού Οδηγού: να βοηθήσει τους ανθρώπους που επηρεάζει η διπολική διαταραχή και να τους δείξει τη σωστή κατεύθυνση.

Δεν προσποιείται ότι υπάρχει σωστός τρόπος ή λάθος τρόπος ζωής με διπολική διαταραχή. Ούτε θα διερευνήσει διεξοδικά τα αίτια και την ιατρική αντιμετώπιση της κατάστασης.

Αυτό που στοχεύσαμε να κάνουμε, μέσω «διαβούλευσης» με τους ασθενείς, τους φροντιστές, τα μέλη των οικογενειών και τους επαγγελματίες φροντίδας υγείας, είναι να προσφέρουμε πρακτικές οδηγίες που η εμπειρία έχει αποδείξει ότι όντως βοηθούν στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων που επηρεάζει η διπολική διαταραχή.

Από εσάς εξαρτάται να χαράξετε τη δική σας πορεία σχετικά με τη διπολική διαταραχή. Αλλά, ελπίζουμε ότι ο οδηγός θα ελαφρύνει το φορτίο σας και θα σας βοηθήσει να βρείτε το δρόμο σας.

**Paul Arteel** (co-chair, Συντακτικό Συμβούλιο)

**Δρ. Jose Manuel Goikolea** (co-chair, Συντακτικό Συμβούλιο)

## Το Συντακτικό Συμβούλιο

Αυτός ο οδηγός έχει καταρτιστεί και συγγραφεί από τα εξής μέλη του συμβουλίου:

- Paul Arteel, εκτελεστικός διευθυντής, GAMIAN Europe (Παγκόσμια Συμμαχία Δικτύων Υποστήριξης στην Ψυχική Ασθένεια)
- Δρ. Jose Manuel Goikolea, ψυχίατρος, Πρόγραμμα Διπολικής Διαταραχής, Hospital Clinic i Universitari, Βαρκελώνη, Ισπανία και μέλος του Κέντρου για την Βιοιατρική Έρευνα στην Ψυχική Υγεία (CIBERSAM)
- Δρ. Rossella Gismondi, Bristol-Myers Squibb Medical, Ευρώπη
- Δρ. Jean-Yves Loze, Otsuka Pharmaceutical Europe Ltd.
- Mark Hunter, συγγραφέας ιατρικών θεμάτων, HB

## Η Οργανωτική Επιτροπή

Το Συντακτικό Συμβούλιο βοηθήθηκε πολύ στη λήψη αποφάσεων σχετικά με το περιεχόμενο, την κατεύθυνση και το ύφος του παρόντος οδηγού από μία Επιτροπή της οποίας τα μέλη είχαν μία ειδική αλλά διαφορετικού τύπου εμπειρία με τη διπολική διαταραχή:

- Δρ. Sibel Çakır, ιδρυτικό μέλος και ιατρικός σύμβουλος της Ένωσης «Διπολική Ζωή» (Bipolar Yaşam Derneği), Τουρκία
- Δρ. Bernardo Dell'Osso, ψυχίατρος και επίκουρος καθηγητής ψυχιατρικής, Πανεπιστήμιο Μιλάνου, Fondazione IRCCS Ospedale Maggiore Policlinico of Milano, Ιταλία
- Δρ. Μαρίνα Οικονόμου, επίκουρη καθηγήτρια ψυχιατρικής, πρόεδρος του επιστημονικού συμβουλίου του Συλλόγου Οικογενειών για την Ψυχική Υγεία (ΣΟΨΥ), Ελλάδα

- Δρ. José Manuel Jara, ψυχίατρος και πρόεδρος του επιστημονικού συμβουλίου της Ένωσης για την Υποστήριξη Ασθενών με Κατάθλιψη και Διπολική Διαταραχή (ADEB), Πορτογαλία
- Isko Kantoluoto, συντονιστής επανένταξης της «Mielenterveyden Keskusliitto», Φινλανδικής Κεντρικής Ένωσης για την Ψυχική Υγεία, Φινλανδία
- Guadalupe Morales, διευθύντρια, Fundación Mundo Bipolar, Ισπανία
- Rebecca Müller, πρόεδρος της «Ups & Downs», Φλαμανδικής Ένωσης για Διπολικούς Ασθενείς, Βέλγιο
- Inger Nilsson, μέλος συμβουλίου και πρώην πρόεδρος της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Ενώσεων Οικογενειών Ατόμων με Ψυχική Ασθένεια (EUFAMI), Ευρώπη
- Pieter Overduin, συγγραφέας και λέκτορας, Ολλανδία
- Anne Pierre-Noël, εκπρόσωπος της Εθνικής Ένωσης Φίλων και Οικογενειών Ψυχικά Ασθενών (UNAFAM), Γαλλία
- Vanessa Sansone, διευθύντρια έργου της Επιτροπής για τα Δικαιώματα των Ασθενών «Cittadinanzattiva», Ιταλία





## Η ζωή με διπολική διαταραχή

*‘Το μυαλό μου, ένας καθ’ όλα αφερέγγυος μηχανισμός: μια αέναη σβούρα, ένας βόμβος, ένας ρόγχος, μια γρήγορη και ξέφρενη κατάδυση – και μετά θάβεται στη λάσπη. Προς τι; Προς τι τόσο πάθος;’*

Virginia Woolf (Αγγλίδα συγγραφέας, 1882 – 1941)

**Η διπολική διαταραχή είναι μια αρκετά συχνή αλλά σοβαρή ψυχική ασθένεια που επηρεάζει κυρίως τη συναισθηματική διάθεση και τη συμπεριφορά.**

Μερικές φορές, θεωρείται ότι τα συμπτώματα ψυχικών νόσων, όπως της διπολικής διαταραχής, οφείλονται σε κάποιου είδους αδυναμία ή ψεγάδι του χαρακτήρα εκείνων που προσβάλλουν. Αυτό δεν αληθεύει. Οι ασθενείς με διπολική διαταραχή δεν επιλέγουν την ασθένειά τους, όπως και εκείνοι που έχουν διαβήτη ή αρθρίτιδα δεν επιλέγουν τη δική τους. Η διπολική διαταραχή παρουσιάζεται όταν κάτι δεν πηγαίνει καλά μέσα στον εγκέφαλο. Δεν φταίει κανείς και δεν πρέπει να κατηγορούμε κανέναν.

Πράγματι, η διπολική διαταραχή είναι από τις πιο συχνές ψυχικές ασθένειες. Προσβάλλει το τρία έως πέντε τοις εκατό όλων των ενηλίκων στον κόσμο.<sup>1</sup> Άνδρες, γυναίκες και παιδιά, όλοι μπορεί να προσβληθούν.

Για τους περισσότερους, η πάθηση επιμένει για πολλά χρόνια. Μπορεί να διαρκέσει μια ζωή, άλλοτε θα υποχωρεί, άλλοτε θα επανέρχεται μήνες ή ακόμη και χρόνια αργότερα.

Η ζωή με τη διπολική διαταραχή μπορεί συχνά να γίνεται σκληρή. Επηρεάζει τόσο τα ίδια τα άτομα που ζουν με τη νόσο όσο και τους φροντιστές, τους φίλους και τα μέλη της οικογένειας.

Η διπολική διαταραχή προκαλεί σοβαρές διακυμάνσεις στη συναισθηματική διάθεση, από βαθιά δυστυχία, έως έντονη ευφορία ή μεικτές καταστάσεις στις οποίες η φοβερή ενέργεια συνδυάζεται με συναισθήματα απελπισίας και θλίψης.

Οι ψυχίατροι χρησιμοποιούν τις λέξεις «κατάθλιψη» ή «επεισόδιο κατάθλιψης» για να περιγράψουν τη θλίψη ή μερικές φορές τη δυστυχία που παρατηρείται στη διπολική διαταραχή και «μανία» ή «επεισόδιο μανίας» για να περιγράψουν την ευφορία. Μερικές φορές παρατηρείται μια πιο ήπια μορφή μανίας, γνωστή ως «υπομανία».

Αυτές οι διακυμάνσεις συνήθως διαρκούν πολλές εβδομάδες ή μήνες και διαφέρουν σημαντικά από εκείνες τις εναλλαγές της διάθεσης που μπορεί να θεωρηθούν «φυσιολογικές».

Το αποτέλεσμα αυτών των διακυμάνσεων είναι να διαταράσσεται η συμπεριφορά του ασθενή και επομένως οι σχέσεις του με το περιβάλλον και να προκαλούνται σοβαροί περιορισμοί στην επίδοση στο σχολείο ή την εργασία. Δυστυχώς, η διπολική διαταραχή περιβάλλεται κι αυτή όπως οι περισσότερες ψυχικές διαταραχές από το «κοινωνικό στίγμα» που μπορεί να οδηγήσει σε άδικες διακρίσεις, περιθωριοποίηση και απομόνωση. Όλα αυτά επηρεάζουν σημαντικά και υποβαθμίζουν την ποιότητα της ζωής.

Τα καλά νέα είναι ότι, όταν διαγνωσθεί η διπολική διαταραχή, μπορούν να αντιμετωπιστούν όλες αυτές οι αρνητικές επιπτώσεις. Υπάρχουν αποτελεσματικές θεραπείες που μπορούν



<sup>1</sup> Merikangas KR, Akiskal HS, Angst J, Greenberg PE, Hirschfeld RM, Petukhova M, Kessler RC. Lifetime and 12-month prevalence of bipolar spectrum disorder in the National Comorbidity Survey replication. Arch Gen Psychiatry. 2007 May;64(5):543-52.

να θέσουν υπό έλεγχο τις σοβαρές μεταβολές της συναισθηματικής διάθεσης. Έτσι, δίνεται η δυνατότητα στους ασθενείς και στην οικογένειά τους να αναδιοργανώσουν τη ζωή τους, με αποτελεσματικό και επιτυχημένο τρόπο.

Πράγματι, η αναδιοργάνωση της ζωής σας μπορεί να αποτελεί τόσο μεγάλη πρόκληση, όσο η ίδια η αντιμετώπιση της νόσου. Μπορεί να χρειαστεί να αναπτύξετε νέες δεξιότητες και να κάνετε αλλαγές στον τρόπο που ζείτε.

Αλλά, εάν η διπολική διαταραχή σας επηρεάζει, ως ασθενή ή ως φροντιστή, είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι χιλιάδες άνθρωποι όπως εσείς ζουν μία πλήρη και παραγωγική ζωή. Μπορεί να μην είναι πάντοτε εύκολο, αλλά η ζωή με διπολική διαταραχή δεν σημαίνει ότι χρειάζεται να εγκαταλείψετε τους στόχους και τις φιλοδοξίες σας. Κανένα άτομο με διπολική διαταραχή δεν πρέπει να καθορίζεται από την ασθένειά του και μόνο. Η αντιμετώπιση της προκατάληψης χρειάζεται θάρρος και επιμονή.

Με σωστές οδηγίες και επιδέξια αντιμετώπιση, η ζωή με διπολική διαταραχή μπορεί να είναι μια κανονική ζωή.

## Τύποι διπολικής διαταραχής

Ο τρόπος που εκδηλώνεται η διπολική διαταραχή διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο. Ορισμένοι παρουσιάζουν σοβαρά επεισόδια κατάθλιψης, άλλοι μόνο ήπια επεισόδια ευφορίας. Κάποιοι παρουσιάζουν αρκετά έντονα επεισόδια μανίας και ήπια κατάθλιψη. Ορισμένοι παρουσιάζουν εναλλαγές διάθεσης αρκετές φορές το χρόνο, ενώ άλλοι παραμένουν εγκλωβισμένοι στη μία ή την άλλη συναισθηματική διάθεση για πολλούς μήνες. Συχνά, επίσης, υπάρχουν ψυχωσικά συμπτώματα, όπως το να ακούει κάποιος φωνές ή να έχει μη ρεαλιστικές πεποιθήσεις.

Αφού γίνει η διάγνωση, ο γιατρός σας θα καθορίσει ποιον τύπο διπολικής διαταραχής έχετε και θα προτείνει την καταλληλότερη θεραπεία για την περίπτωση σας.

## Η άποψη της μητέρας

Το να φροντίζεις κάποιον με διπολική διαταραχή είναι σαν βόλτα με το τρενάκι του λούνα παρκ. Έχω νιώσει όλα τα πιθανά συναισθήματα. Θυμό, άρνηση, θλίψη και πανικό. Αλλά και ελπίδα, χαρά και υπερηφάνεια. Έχω παρατήσει αρκετά –τη δουλειά μου, την κοινωνική μου ζωή, πολλούς φίλους– και ο γάμος μου υπέστη μεγάλη φθορά. Αργότερα, η κόρη μου μού είπε ότι ήταν πολύ χαρούμενη που η οικογένεια παρέμεινε ενωμένη. Αλλά, για κάποιο διάστημα τα πράγματα ήταν οριακά. Όσο περισσότερα μαθαίνω για τη διπολική διαταραχή, τόσο ευκολότερο γίνεται. Σήμερα, η κόρη μου είναι σταθερή και ανεξάρτητη και έχει συνεχίσει τη ζωή της. Συμμετέχω σε αρκετές οργανώσεις φροντιστών σε εθνική και διεθνή κλίμακα. Είναι σκληρή δουλειά, αλλά πολύ ικανοποιητική. Δεν είναι η ζωή που ονειρεύτηκα. Αλλά είναι μια καλή ζωή και δεν μπορείς να ζητήσεις κάτι παραπάνω.

## Η άποψη της Emily

Ένιωθα πολύ μόνη για πολύ καιρό. Κανείς δεν καταλάβαινε τι περνούσα, διότι δεν το καταλάβαινα και εγώ στην πραγματικότητα. Δεν ήξερα εάν το πρόβλημα ήταν δικό μου ή των γύρω μου. Υπήρχαν φορές που ένιωθα υπέροχα, οπότε η οικογένειά μου και οι φίλοι μου δεν μπορούσαν να το κατανοήσουν όταν ξαφνικά δεν μπορούσα να σηκωθώ από το κρεβάτι. Θεωρούσαν ότι ήμουν τεμπέλα ή αλαζόνας ή ότι περνούσα κάποια φάση. Έτσι κατέληξα να έχω ενοχές και να νιώθω άχρηστη και καταθλιπτική.

Αργότερα, όταν βγήκε η διάγνωση της διπολικής διαταραχής και έλαβα θεραπεία, συνειδητοποίησα ότι δεν χρειαζόταν να νιώθω πια άσχημα για τον εαυτό μου. Έχω πλέον μεγαλύτερο έλεγχο της ζωής μου και διορθώνω τους σπασμένους δεσμούς με την οικογένειά μου. Υπάρχουν ορισμένοι φίλοι τους οποίους δεν θα ξανακερδίσω. Αλλά εντάξει, κάνω διαρκώς νέους φίλους.



## Έχω διπολική διαταραχή;

**‘Ο πατέρας μου είχε πάνω μου μεγάλη επιρροή, ένας τρελός ήταν.’**

Spike Milligan (Ιρλανδός κωμικός, 1918-2002)

Μία από τις ατυχείς πτυχές της διπολικής διαταραχής είναι ότι για πολλούς περνούν χρόνια έχοντας λάθος διάγνωση ή χωρίς καμία διάγνωση. Αυτό σημαίνει ότι η θεραπεία τους είναι ανεπαρκής ή ανύπαρκτη. Η ψυχική τους κατάσταση επιδεινώνεται, η σωματική τους υγεία μπορεί επίσης να επηρεαστεί και ενδέχεται να προκληθεί ανείπωτη ζημιά στη ζωή τους και στη ζωή των γύρω τους.

Η έγκαιρη διάγνωση είναι, επομένως, εξαιρετικά σημαντική. Ωστόσο, η διπολική διαταραχή δεν αποτελεί ασθένεια που μπορείτε να επιχειρήσετε να διαγνώσετε μόνοι σας. Για κατάλληλη ιατρική διάγνωση, πρέπει να συμβουλευθείτε γιαντρό.

Οδηγοί, όπως αυτός εδώ, παραθέτουν τα συμπτώματα και τους παράγοντες κινδύνου. Στο διαδίκτυο υπάρχουν αρκετές ιστοσελίδες που υποστηρίζουν ότι σας βοηθούν να αξιολογήσετε το δικό σας κίνδυνο εμφάνισης διπολικής διαταραχής, αλλά μπορούν να δώσουν μόνο μια γενική ένδειξη. Δεν υποκαθιστούν την κατάλληλη ψυχιατρική εξέταση.

Στην πραγματικότητα, υπάρχουν αρκετές καταστάσεις που ενδέχεται να έχουν παρόμοια συμπτώματα με τη διπολική διαταραχή (βλ. πίνακα 1), οπότε εάν έχετε οποιοσδήποτε ανησυχίες σχετικά με την ψυχική σας υγεία, είναι σημαντικό να απευθυνθείτε σε ψυχίατρο χωρίς καθυστέρηση.

### Άλλες εξηγήσεις για συμπτώματα που μοιάζουν με διπολική διαταραχή

- Προβλήματα με τον θυρεοειδή αδένα
- Κακή διατροφή (η ανεπάρκεια ορισμένων βιταμινών, όπως της βιταμίνης D, έχει συσχετιστεί με συμπτώματα κατάθλιψης)<sup>2</sup>
- Ανεπιθύμητες ενέργειες κάποιου φαρμάκου (όπως κορτιζόνη)
- Χρήση ναρκωτικών (κοκαΐνη, κάνναβη, έκσταση)
- Άλλες μορφές κατάθλιψης
- Άλλες διαταραχές της συναισθηματικής διάθεσης ή της συμπεριφοράς (όπως η Διαταραχή Ελαττωματικής Προσοχής/Υπερκινητικότητας)
- Άλλες νόσοι

ΠΙΝΑΚΑΣ 1

### Ποιος προσβάλλεται από διπολική διαταραχή;

Η διπολική διαταραχή μπορεί να προσβάλλει οποιονδήποτε. Η πάθηση προσβάλλει άνδρες, γυναίκες, παιδιά και εφήβους. Ωστόσο, ορισμένοι άνθρωποι φαίνεται να διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο σε σχέση με άλλους.

- Οικογενειακό ιστορικό –εάν ένας στενός συγγενής είχε διπολική διαταραχή, μπορεί να διατρέχετε μεγαλύτερο κίνδυνο
- Κατάχρηση φαρμάκων ή αλκοόλ
- Στρεσογόνα γεγονότα ή καταστάσεις – ένα επεισόδιο διπολικής διαταραχής μπορεί να προκληθεί από κάθε είδους στρες. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει καταστάσεις που προκαλούν αναστάτωση (όπως το διαζύγιο ή ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου) ή καταστάσεις που προκαλούν χαρά (όπως ο γάμος)
- Ασθένεια –η σωματική ασθένεια μπορεί ενίοτε να προκαλέσει διπολική διαταραχή
- Η νυκτερινή εργασία –η διαταραχή των συνηθειών ύπνου έχει συσχετιστεί με την έναρξη διπολικής διαταραχής<sup>3</sup>

2 Ganji V, Milone C, Cody MM, McCarty F, Wang YT. Serum vitamin D concentrations are related to depression in young adult US population: the Third National Health and Nutrition Examination Survey. *Int Arch Med*. 2010 Nov 11;3:29.  
3 Murray G, Harvey A. Circadian rhythms and sleep in bipolar disorder. *Bipolar Disord*. 2010; 12: 459-472. © 2010 The Authors. Journal compilation © 2010 John Wiley & Sons A/S. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1399-5618.2010.00843.x/full>

## Πρώιμα σημεία και συμπτώματα

Η διπολική διαταραχή μπορεί να ξεκινήσει με ένα ολόκληρο φάσμα διαφορετικών σημείων ή συμπτωμάτων ανάλογα με το άτομο. Κανένα από αυτά τα συμπτώματα από μόνο του δεν σημαίνει σίγουρα ότι έχετε διπολική διαταραχή. Ωστόσο, εάν έχετε προσέξει αρκετά από αυτά τα συμπτώματα να παρουσιάζονται συγχρόνως ή διαπιστώνετε ότι μεταβαίνετε από συμπτώματα μανίας σε συμπτώματα κατάθλιψης, πρέπει να αναζητήσετε ψυχιατρική βοήθεια.

### Συμπτώματα μανίας

- Υπερβολική αυτοεκτίμηση
- Μειωμένη κρίση
- Ευερεθιστότητα
- Νευρικές ή απότομες κινήσεις
- Ανάγκη για λιγότερο ύπνο
- Αυξημένα επίπεδα ενέργειας
- Σπατάλη χρημάτων
- Μη ρεαλιστική πεποίθηση σχετικά με τις ικανότητες σας
- Αυξημένη λίμπιντο (σεξουαλική ορμή)
- Φλυαρία και ταχύτερος ρυθμός ομιλίας σε σχέση με το συνηθισμένο
- Άνοιγμα συζήτησης με αγνώστους
- Αίσθημα ευφορίας, «υπέροχης»-«καταπληκτικής» διάθεσης, η καλύτερη διάθεση που είχατε ποτέ
- Πολύ γέλιο (ακόμη και με πράγματα που δεν είναι αστεία)
- Πολλές νέες και συναρπαστικές ιδέες
- Γρήγορη μετάβαση από τη μία σκέψη στην άλλη
- Απώλεια συγκέντρωσης
- Λήψη γρήγορων αποφάσεων χωρίς να τις επεξεργαστείτε επαρκώς
- Πολλές αλλαγές ή σχέδια
- Υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ ή χρήση ναρκωτικών

### Συμπτώματα κατάθλιψης

- Αίσθημα θλίψης, άγχους ή κενού
- Απώλεια ενδιαφέροντος ή ευχαρίστησης από όλες ή σχεδόν όλες τις δραστηριότητες
- Δυσκολία στο να αντεπεξέλθετε
- Δυσκολία στο να σκέφτεστε κανονικά –σκέπτεστε αργά, ξεχνάτε πράγματα
- Δυσκολία στον ύπνο και την πρωινή αφύπνιση
- Υπερβολικός ύπνος. Παραμονή στο κρεβάτι όλη την ημέρα
- Μεγάλη μείωση ή αύξηση του σωματικού βάρους
- Μειωμένη όρεξη ή αυξημένη όρεξη
- Έλλειψη ενέργειας
- Αίσθημα κόπωσης τον περισσότερο καιρό
- Υπερβολική ανησυχία και αίσθημα εξάντλησης
- Διαταραχή της σωματικής υγείας
- Παραμέληση της προσωπικής εμφάνισης –ένδυση με παράξενα ή ακατάλληλα ρούχα
- Παραμέληση της προσωπικής υγιεινής
- Αδυναμία πραγματοποίησης απλών καθημερινών εργασιών
- Σκέψεις για αυτοκτονία
- Κακή συγκέντρωση –αδυναμία ανάγνωσης βιβλίου ή παρακολούθησης τηλεόρασης

Μερικές φορές, τα άτομα με διπολική διαταραχή μπορεί να εμφανίσουν ένα μείγμα συμπτωμάτων μανίας και κατάθλιψης. Αυτό ονομάζεται «μεικτή κατάσταση». Για παράδειγμα, μπορεί να νιώθετε υπερδραστήριος και ευερέθιστος και να μιλάτε πολύ, αλλά ταυτόχρονα να νιώθετε θλίψη και απελπισία.





## Πώς νιώθει κάποιος με τη διπολική διαταραχή

Ας δούμε πώς περιέγραψαν άτομα με διπολική διαταραχή τα συμπτώματά τους:

### Υπομανία

«Λες και έχω μεθύσει με τη ζωή»  
«Οι φλέβες μου ξεχειλίζουν από χαρά»  
«Η δημιουργικότητά μου είναι στο έπακρο»

### Μανία

«Στην αρχή είναι ωραία, μετά μοιάζει με τέρας»  
«Είμαι σε τέτοια διέγερση που θέλω να σπάσω τα πάντα γύρω μου»  
«Είμαι εντελώς εκτός ελέγχου»

### Κατάθλιψη

«Σαν να πέφτω σε ένα πηγάδι»  
«Πνίγομαι σε μαύρο σιρόπι»  
«Τα πάντα φθάνουν σε τέλμα»

### Μεικτή κατάσταση

«Τα πάντα είναι εκτός συγχρονισμού»  
«Συναισθηματική υπερφόρτωση»  
«Λες και στέκομαι σε κινούμενη άμμο»

## Μύθοι και εσφαλμένες αντιλήψεις

Ένα από τα εμπόδια στην άμεση διάγνωση της διπολικής διαταραχής είναι η ευρέως διαδεδομένη άγνοια που περιβάλλει την κατάσταση. Αυτό έχει οδηγήσει σε πολλούς μύθους και εσφαλμένες αντιλήψεις σχετικά με την ασθένεια. Ορισμένοι από αυτούς έχουν κάποια δόση αλήθειας. Άλλοι είναι απλώς ανοησίες. Εδώ θα ασχοληθούμε με ορισμένες από τις συχνότερες πεποιθήσεις σχετικά με τη διπολική διαταραχή:

- Η διπολική διαταραχή είναι σπάνια – **Λάθος**. Η διπολική διαταραχή προσβάλλει το τρία έως πέντε τοις εκατό των ενηλίκων σε κάποιο στάδιο της ζωής τους <sup>4</sup>
- Η διπολική διαταραχή είναι μια άλλη λέξη για τις εναλλαγές της συναισθηματικής διάθεσης – **Λάθος**. Η διπολική διαταραχή είναι μια σοβαρή ιατρική κατάσταση με ευρύ φάσμα σοβαρών συμπτωμάτων. Υπάρχουν και άλλες καταστάσεις που μπορεί να προκαλούν εναλλαγές της διάθεσης.
- Η μανία σε κάνει να νιώθεις φανταστικά – **Ενίοτε**. Σε ορισμένους. Ωστόσο, πολλοί παρουσιάζουν σοβαρό άγχος και ευερεθιστότητα κατά τη διάρκεια των επεισοδίων μανίας. Η μανία μπορεί, επίσης, να οδηγήσει σε δυσάρεστα περιστατικά, όπως τσακωμοί με μέλη της οικογένειας.
- Θα νιώθετε πάντοτε μανία ή κατάθλιψη, ποτέ «κάτι ενδιάμεσα» ή φυσιολογικά – **Λάθος**. Στις περισσότερες περιπτώσεις, η ασθένεια περνά διαστήματα «κανονικότητας», ειδικά τα πρώτα έτη. Όταν ξεκινήσετε τη θεραπεία, το αίσθημα του κανονικού γίνεται πιο συχνό.
- Οι καθυστερήσεις στη διάγνωση είναι αναμενόμενες – **Μέχρι ενός σημείου**. Ωστόσο, έχετε δικαίωμα στην έγκαιρη διάγνωση και πρέπει να κάνετε γνωστές τις απόψεις σας εάν θεωρείτε τη διάρκεια της αναμονής απαράδεκτη
- Η θεραπεία για διπολική διαταραχή θα μού κοστίζει μια περιουσία – **Λάθος**. Η θεραπεία μπορεί να καλυφθεί από το εθνικό σύστημα υγείας/ το ασφαλιστικό σας ταμείο. Οι επιπτώσεις της διπολικής διαταραχής που δεν αντιμετωπίζονται είναι πιθανόν να είναι πολύ πιο σοβαρές και δαπανηρές (χρέη, σπατάλες εξαιτίας της νόσου)

- Τα αντικαταθλιπτικά δεν είναι χρήσιμα στη διπολική διαταραχή – **Εξαρτάται από το άτομο**. Αληθεύει ότι τα αντικαταθλιπτικά παρουσιάζουν κάποιους κινδύνους στη διπολική διαταραχή. Αλλά μπορεί να είναι χρήσιμα σε ορισμένους ασθενείς.
- Οι ανεπιθύμητες ενέργειες του φαρμάκου είναι αναπόφευκτες – **Συχνές, ναι**. Αλλά αναπόφευκτες, όχι. Και η αλλαγή της δοσολογίας ή του φαρμακευτικού σχήματος μειώνει συνήθως σημαντικά το πρόβλημα.
- Τα φάρμακα θα σας κάνουν ζόμπι – **Απίθανο**. Παρά το ότι ορισμένα φάρμακα μπορεί να σας κάνουν να νιώθετε υπνηλία ή/και να έχουν επίδραση στη νόσηση (σκέψη), τα πιο πολλά από τα γνωστικά συμπτώματα στη διπολική διαταραχή οφείλονται στη νόσο και όχι στη θεραπεία.
- Δεν θα ζήσετε ποτέ μια «φυσιολογική» ζωή – **Λάθος**. Άλλωστε, τι είναι φυσιολογικό; Αληθεύει ότι μπορεί να χρειαστεί να κάνετε σημαντικές αλλαγές στη ζωή σας. Αλλά αυτές οι αλλαγές δεν χρειάζεται να είναι απαραίτητα αρνητικές.

Η διπολική διαταραχή  
προσβάλλει

**3-5**

ανά 100 ενήλικες  
σε κάποιο στάδιο  
της ζωής τους<sup>4</sup>

## Κεφάλαιο 3

# Αναζητώντας τη διάγνωση

‘Πήγα σε ένα ψυχίατρο και του είπα ότι ένιωθα απολύτως φυσιολογικός με το LSD, ήμουν μια λάμπα σε έναν κόσμο γεμάτο λεπιδόπτερα. Κάπως έτσι είναι η κατάσταση της μανίας.’

Carrie Fisher (Αμερικανός συγγραφέας και ηθοποιός, 1956 - )

Εάν ανησυχείτε ότι εσείς ή κάποιος για τον οποίο νοιάζεστε μπορεί να έχει διπολική διαταραχή, ήρθε η ώρα να αναζητήσετε τη βοήθεια ενός ειδικού. Πού πρέπει, όμως, να στραφείτε για βοήθεια; Η απάντηση μπορεί να διαφέρει ανάλογα με τις δικές σας προσωπικές συνθήκες και ανάλογα με το πώς νιώθετε με τις υπηρεσίες φροντίδας υγείας που βρίσκονται στη διάθεσή σας.

Στις περισσότερες περιπτώσεις, ο πρώτος στον οποίο θα ανατρέξετε, πρέπει να είναι ο οικογενειακός σας γιατρός. Ο ίδιος θα μπορεί να κάνει την αρχική αξιολόγηση και να αποφασίσει εάν πρέπει να σας παραπέμψει σε ειδικό.

Σε ορισμένες περιπτώσεις, ενδέχεται να μπορείτε να αναζητήσετε τη φροντίδα ειδικού απευθείας στα εξωτερικά ιατρεία κάποιου ψυχιατρικού νοσοκομείου ή ψυχιατρικού τμήματος γενικού νοσοκομείου.

Οι ομάδες που δημιουργήθηκαν από τα ίδια τα άτομα με διπολική διαταραχή ή από φροντιστές και μέλη της οικογένειας, μπορούν επίσης να αποτελέσουν πολύτιμη πηγή ενημέρωσης και συμβουλών, τόσο κατά τα πρώιμα όσο και στα όψιμα στάδια της διπολικής διαταραχής. Στο κεφάλαιο 13 του παρόντος οδηγού θα βρείτε έναν κατάλογο με ομάδες υποστήριξης ασθενών και φροντιστών.

4. Merikangas KR, Akiskal HS, Angst J, Greenberg PE, Hirschfeld RM, Petukhova M, Kessler RC. Lifetime and 12-month prevalence of bipolar spectrum disorder in the National Comorbidity Survey replication. *Arch Gen Psychiatry*. 2007 May;64(5):543-52.



Το σπουδαίο μήνυμα είναι ότι, σε όποιον και αν αποφασίσετε να μιλήσετε σχετικά με τις ανησυχίες σας, είναι σημαντικό να ΜΙΛΗΣΕΤΕ ΣΕ ΚΑΠΟΙΟΝ. Μην υποφέρετε σιωπηλά. Κάτι τέτοιο θα κάνει απλώς τα πράγματα χειρότερα.

Συχνά, το μυστικό της ακριβούς διάγνωσης και της βέλτιστης θεραπείας βρίσκεται στο να συνεχίσετε να μιλάτε με τον ειδικό. Η επικοινωνία μπορεί να είναι το κλειδί για την αποτελεσματική φροντίδα.



**ΜΙΛΗΣΤΕ  
ΣΕ ΚΑΠΟΙΟΝ!**

#### Τι να πείτε

Αφού αποφασίσετε να αναζητήσετε βοήθεια, το επόμενο βήμα είναι να αποφασίσετε τι είδους πληροφορίες θα πάρετε.

Ένας από τους λόγους για τους οποίους η διπολική διαταραχή διαγιγνώσκεται εσφαλμένα αρκετά συχνά είναι ότι ο γιατρός γνωρίζει συνήθως μόνο τη μισή ιστορία. Τα άτομα με διπολική διαταραχή μπορεί να μη νιώθουν άρρωστα κατά τη διάρκεια περιόδων διέγερσης ή ευφορίας, οπότε συμβουλευόμαστε το γιατρό τους μόνο όταν παρουσιάζουν κατάθλιψη. Ο γιατρός βλέπει μόνο τη μισή νόσο και μπορεί να κάνει τη λάθος διάγνωση. Έτσι, η χορήγηση κατάλληλης θεραπείας μπορεί να καθυστερήσει.

Για να διασφαλίσετε ότι ο γιατρός σας έχει όλες τις πληροφορίες που χρειάζεται για μία εμπειρισταμένη διάγνωση, πρέπει να:

- λέτε πάντα την αλήθεια. Εάν αποκρύψετε πληροφορίες σχετικά με την ασθένειά σας, όσο ασήμαντες και εάν μοιάζουν, μπορεί να καθυστερήσει η διάγνωση και να αυξηθεί ο χρόνος που χρειάζεται για τη λήψη κατάλληλης θεραπείας.
- λάβετε υπόψη το ενδεχόμενο να πάρετε μαζί σας ένα μέλος της οικογένειας ή έναν φίλο. Μπορεί να δώσει μια διαφορετική διάσταση στις πληροφορίες για τη συμπεριφορά σας και τη διάθεσή σας.
- δώσετε στον γιατρό πλήρη περιγραφή όλων των συμπτωμάτων σας, τόσο της μανίας όσο και της κατάθλιψης. Εάν είναι δυνατό, καταγράψτε μια περιγραφή των συμπτωμάτων, τότε τα παρουσιάσατε και για πόσο καιρό.

- αναφέρετε τυχόν οικογενειακό ιστορικό διπολικής διαταραχής ή οποιωνδήποτε άλλων προβλημάτων ψυχικής υγείας.
- αναφέρετε τυχόν αλλαγές στις συνήθειες ύπνου –κοιμάστε περισσότερο από ότι συνήθως, λιγότερο από ότι συνήθως, ξυπνάτε νωρίς το πρωί κτλ.
- αναφέρετε πληροφορίες σχετικά με οποιεσδήποτε άλλες ασθένειες έχετε.
- ενημερώστε τον γιατρό σχετικά με όλα τα φάρμακα που παίρνετε, είτε χορηγούνται με συνταγή, είτε όχι. Σε αυτά συμπεριλαμβάνονται τα φάρμακα που παίρνετε για σωματικές καταστάσεις, καθώς και ψυχιατρικές καταστάσεις.
- συζητήσετε σχετικά με τον τρόπο ζωής σας, συμπεριλαμβανομένου του στρες στη δουλειά και τυχόν πρόσφατων επεισοδίων που προκάλεσαν αναστάτωση.
- είστε ειλικρινής σχετικά με το πόσο πίνετε ή/και χρησιμοποιείτε ναρκωτικές ουσίες.

#### Τι να περιμένετε από τον γιατρό σας

Οι περισσότεροι γιατροί επιθυμούν να αξιολογήσουν την ψυχική και τη σωματική σας υγεία πριν αποφασίσουν τι θα κάνουν μετά. Στις τεχνικές που μπορεί να χρησιμοποιήσουν, συμπεριλαμβάνονται:

- ερωτήσεις –εάν λάβετε υπόψη τις πληροφορίες που περιγράφονται παραπάνω, θα βοηθηθείτε να απαντήσετε στις ερωτήσεις του γιατρού.
- φυσική εξέταση –έλεγχος σωματικού βάρους, αρτηριακής πίεσης κτλ.
- αιματολογικές εξετάσεις –για να αποκλειστεί θυρεοειδοπάθεια και να ελεγχθεί η σωματική υγεία.
- ερωτηματολόγια που συμπληρώνετε ο ίδιος –ορισμένοι γιατροί χρησιμοποιούν πρότυπα ερωτηματολόγια για να αξιολογήσουν τη νοητική σας λειτουργία.

#### Κατά τη διάγνωση

Εάν διαγνωστεί ότι τα συμπτώματά σας οφείλονται σε διπολική διαταραχή, τότε ο γιατρός σας πρέπει να σας εξηγήσει τι θα συμβεί στη συνέχεια ως προς τη θεραπεία και τη συνεχή παρακολούθηση. Στο διάστημα αυτό μπορεί να υπάρξει αναστάτωση και σύγχυση. Πιθανότατα, θα έχετε ερωτήσεις που επιθυμείτε να θέσετε, οπότε θα ήταν χρήσιμο να τις σκεφθείτε εκ των προτέρων, ώστε να μπορείτε να πάρετε, κατά το δυνατόν, περισσότερες πληροφορίες. Ακολουθούν κάποιες προτάσεις:



- Γιατί νομίζετε ότι έχω διπολική διαταραχή;
- Τι πρέπει να γίνει στη συνέχεια; Χρειάζονται και άλλες εξετάσεις;
- Μπορείτε να συστήσετε κάποιες τοπικές ομάδες υποστήριξης ή δικτυακούς τόπους στους οποίους μπορώ να λάβω πληροφορίες;
- Τι θεραπεία θα προτείνετε; Και γιατί;
- Πώς θα βοηθήσει αυτή η θεραπεία;
- Υπάρχουν ανεπιθύμητες ενέργειες από τη θεραπεία;
- Τι θα πρέπει να γίνει εάν η θεραπεία δεν αποδώσει;
- Χρειάζομαι ψυχοθεραπεία;
- Σε ποιον πρέπει να απευθυνθώ σε περίπτωση επειγόντος;

### Απροθυμία αναζήτησης βοήθειας

Εάν είστε φροντιστής ή μέλος της οικογένειας, μπορεί να υπάρχουν φορές που θεωρείτε ότι ο αγαπημένος σας άνθρωπος πρέπει να αναζητήσει ιατρική βοήθεια, αλλά εκείνος είναι απρόθυμος να συμβουλευθεί γιατρό.

Μπορεί να πρόκειται για εξαιρετικά δύσκολη κατάσταση που χρειάζεται πολύ λεπτό χειρισμό. Γνωρίζετε τον αγαπημένο σας άνθρωπο καλύτερα, οπότε μόνο εσείς μπορείτε να αποφασίσετε ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος για να προχωρήσετε. Στις τεχνικές που μπορεί να βοηθήσουν, συμπεριλαμβάνονται:

- Συζήτηση της κατάστασης εκ των προτέρων, όσο ο αγαπημένος σας άνθρωπος νιώθει καλά. Ζητήστε τη συμβουλή του για το πώς πρέπει να προχωρήσετε εάν παρουσιαστεί αυτή η κατάσταση.
- Ζητήστε τη συμβουλή μιας ομάδας υποστήριξης φροντιστών ή οικογένειας.
- Συστήστε τον αγαπημένο σας άνθρωπο σε κάποιον που έχει ήδη διαγνωστεί με διπολική διαταραχή. Το να μιλήσει και μόνο με κάποιον που έχει περάσει από τη διαδικασία, μπορεί να βοηθήσει στο να εξαλειφθούν πολλοί φόβοι.
- Εάν είναι δυνατό, προσπαθήστε να κανονίσετε με τον γιατρό να επισκεφθεί τον αγαπημένο σας συγγενή στο σπίτι. Μια επίσκεψη στο σπίτι μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμη, καθώς επιτρέπει στα μέλη της οικογένειας, τα οποία μοιράζονται την καθημερινή τους ζωή με τον ασθενή, να παράσχουν πρόσθετες πληροφορίες σχετικά με την ασθένεια σε διάφορα στάδια.
- Εάν αποτύχουν όλα τα άλλα, υπάρχει νομική διαδικασία που μπορεί να οδηγήσει σε υποχρεωτικό εγκλεισμό και θεραπεία. Σαφώς, μπορεί να πρόκειται για ενέργεια που προκαλεί μεγάλη ταραχή και στους δυο σας, οπότε δεν πρέπει ποτέ να γίνεται "ελαφρά τη καρδία". Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον υποχρεωτικό εγκλεισμό και τη θεραπεία από την τοπική ομάδα υποστήριξης, τη συμβουλευτική υπηρεσία πολιτών ή από τις υπηρεσίες φροντίδας υγείας.



## Αντιμέτωπιση της διάγνωσης: Τι γίνεται από εδώ και πέρα;

*‘Η ζωή μοιάζει με κινηματογραφική ταινία β’ διαλογής. Δεν θέλεις να φύγεις στη μέση, αλλά δεν θέλεις και να την ξαναδείς.’*

Ted Turner (Αμερικανός επιχειρηματίας, ιδρυτής του CNN, 1938 - )

Για ορισμένους, η διάγνωση της διπολικής διαταραχής είναι μια ευπρόσδεκτη εξήγηση για το πώς ένιωθαν. Για άλλους, αποτελεί ισχυρό πλήγμα. Πολλοί έχουν μεικτά συναισθήματα.

Όπως και εάν νιώθετε, είναι πιθανό να έχετε αρκετές ανησυχίες και απορίες σχετικά με τη διάγνωσή σας και το πώς αυτή θα επηρεάσει τη ζωή σας.

### Πώς θα επηρεάσει τη ζωή μου η διπολική διαταραχή;

Είναι πιθανόν η ζωή σας να αλλάξει.

Το θετικό είναι ότι βρίσκεστε σε πολύ καλύτερη θέση για να λάβετε την καταλληλότερη θεραπεία για τη διαταραχή σας, ώστε να βοηθήσετε στη μείωση των συμπτωμάτων σας και στην ανακούφιση από αυτά. Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι με αυτόν τον τρόπο θα βελτιωθεί η ζωή σας σημαντικά.

Από την άλλη, πρέπει να συμφιλιωθείτε με την ιδέα ότι έχετε μια χρόνια ψυχική ασθένεια. Αυτό αποτελεί αναμφίβολα μια πρόκληση. Αλλά, με τη σωστή βοήθεια και καθοδήγηση, πρόκειται για πρόκληση που μπορεί να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά.

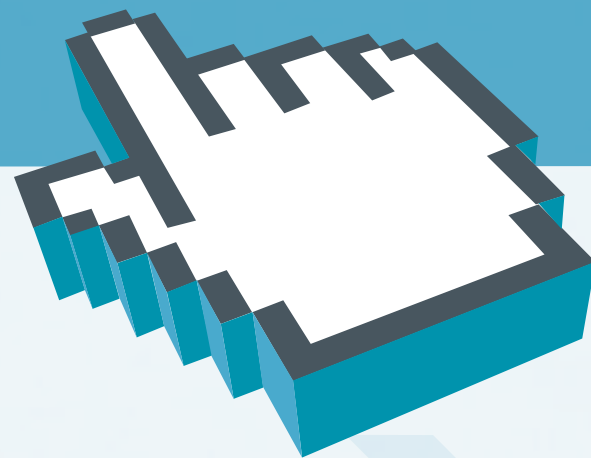
### Θα νιώσω ποτέ καλύτερα;

Οι περισσότεροι άνθρωποι με διπολική διαταραχή διαπιστώνουν ότι η κατάστασή τους υποχωρεί και βελτιώνεται σημαντικά όταν ξεκινήσουν κατάλληλη θεραπεία. Δεν υπάρχει «ίαση» για τη διπολική διαταραχή, αλλά η αποτελεσματική θεραπεία θα σας δώσει τη δυνατότητα ελέγχου της νόσου.

### Ιστότοποι

Το διαδίκτυο αποτελεί πολύτιμη πηγή ενημέρωσης για τη διπολική διαταραχή. Δυστυχώς, όμως, αποτελεί παράλληλα και πηγή σημαντικής ποσότητας αναξιόπιστων ή ανακριβών πληροφοριών. Ένας τρόπος για να βρείτε καλούς ιστότοπους φροντίδας υγείας είναι να αναζητήσετε ιστότοπους διαπιστευμένους από το Ίδρυμα Υγείας στο Διαδίκτυο (HON). Το HON είναι μη κερδοσκοπική, μη κυβερνητική οργάνωση που έχει σχεδιαστεί για να βοηθά τα μέλη του να βρίσκουν αξιόπιστους και έμπιστους ιατρικούς ιστότοπους.

Εάν επισκεφθείτε τον ιστότοπο <http://www.hon.ch/> μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία HONsearch για να βρείτε εκατοντάδες ιστότοπους διαπιστευμένους από το HON με καλής ποιότητας πληροφορίες για τη διπολική διαταραχή.



Με τον καιρό, θα μάθετε πώς να παρακολουθείτε την κατάστασή σας, να εντοπίζετε τα ερεθίσματα που προκαλούν συγκεκριμένες αντιδράσεις και να συνεργάζεστε με τον ψυχίατρό σας για να προσαρμόσετε τη θεραπεία σας ανάλογα. Επιπλέον, θα μάθετε πώς να προσαρμόσετε τον τρόπο ζωής σας προκειμένου να ελαχιστοποιείτε τις αρνητικές επιδράσεις της κατάστασής σας. Αυτό θα σας επιτρέψει να ζήσετε μία πλήρη και ενεργή ζωή.

### **Πώς θα εξελιχθεί η ασθένεια;**

Με καλή θεραπεία, οι περισσότεροι άνθρωποι με διπολική διαταραχή θα ζουν μεγάλες περιόδους της ζωής τους χωρίς συμπτώματα. Ωστόσο, επεισόδια μανίας ή/και κατάθλιψης είναι πιθανό να επανεμφανιστούν από καιρού εις καιρόν. Το πόσο συχνά συμβαίνει αυτό και πόσο καιρό θα έχετε ανάμεσα στις υποτροπές εξαρτάται από το άτομο, το πόσο καλά δρα η θεραπεία και άλλα θέματα, όπως το εάν έχετε και άλλες ασθένειες ή όχι. Εάν δεν αντιμετωπιστεί, η διπολική διαταραχή έχει την τάση να επιδεινώνεται με το πέρασμα του χρόνου, γι' αυτό και είναι τόσο σημαντική η έγκαιρη διάγνωση και η έναρξη κατάλληλης θεραπείας.

### **Θα χρειαστεί να πάω σε νοσοκομείο;**

Πολλοί ασθενείς, ειδικά στην αρχή, φοβούνται ότι μπορεί να χρειασθεί να εισαχθούν σε νοσοκομείο. Αυτό δεν είναι συνήθως απαραίτητο όταν η διαταραχή διαγνωσθεί και αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά. Ωστόσο, εάν παραμείνει χωρίς θεραπεία ή εάν δεν αντιμετωπιστεί κατάλληλα, η διπολική διαταραχή μπορεί να οδηγήσει σε επεισόδια μανίας ή κατάθλιψης που μπορεί να σας κάνουν να φέρεστε με τρόπο που θέτει σε κίνδυνο την ευεξία σας ή την ευεξία άλλων ατόμων. Υπό αυτές τις συνθήκες, μπορεί να εισαχθείτε σε νοσοκομείο για να ανακτηθεί ο έλεγχος της κατάστασής σας.

### **Εγώ φταίω;**

Μερικές φορές, η διάγνωση της διπολικής διαταραχής μπορεί να οδηγήσει τον ασθενή ή μέλη της οικογένειας να αναρωτηθούν κατά πόσο έκαναν κάτι που να οδήγησε στην εμφάνιση της ασθένειας. Η αλήθεια είναι ότι για τη διπολική διαταραχή δεν φταίει κανείς. Πολλοί παράγοντες παίζουν ρόλο για την εμφάνιση της ασθένειας, αρκετοί από τους οποίους ακόμη δεν είναι καλά κατανοητοί. Εάν έχετε διπολική διαταραχή, είναι απίθανο να υπάρχει κάτι που θα μπορούσατε να είχατε κάνει τόσο εσείς όσο και η οικογένειά σας ώστε να την προλάβετε.

### **Η άποψη του πατέρα**

Την ημέρα που διαγνώσθηκε ότι ο γιος μου έχει διπολική διαταραχή ήμουν συντετριμμένος. Έως τότε, νομίζω, ένιωθα πάντα ότι η παράξενη συμπεριφορά του ήταν μια φάση ή κάτι που θα περνούσε με τον καιρό. Τώρα, ξαφνικά, συνειδητοποίησα ότι η ζωή μου, η ζωή του και η ζωή της οικογένειάς μου δεν θα είναι ποτέ πια ίδια. Μού πήρε πολύ καιρό να συμφιλιωθώ με την ιδέα.

### **Η άποψη του ασθενή**

Από πολλές πλευρές, η ημέρα που έγινε η διάγνωση της διπολικής διαταραχής ήταν μια καλή μέρα για μένα. Αποδείχθηκε ότι δεν ήταν όλα της φαντασίας μου. Υπήρχε όντως κάτι που δεν πήγαινε καλά και τώρα ίσως να μπορούσα να λάβω βοήθεια. Αλλά την ίδια στιγμή φοβόμουν στα αλήθεια ότι θα έχανα τον έλεγχο της ζωής μου. Δεν ήθελα να με ορίζει η ασθένειά μου.



## Θεραπεία

Υπάρχουν τέσσερα ορόσημα στη θεραπεία της διπολικής διαταραχής:



Θα χρειαστεί να συνεργαστείτε με τον ψυχίατρό σας και την ομάδα ψυχικής υγείας για να προσδιορίσετε ποιος συνδυασμός είναι καλύτερος για εσάς. Είναι όμως πιθανό το καλύτερο πακέτο φροντίδας να περιλαμβάνει στοιχεία και από τους τέσσερις τύπους θεραπείας.



## Κεφάλαιο 5

# Ψυχοθεραπεία

**‘Τελικά, μέσα στο καταχείμωνο, κατάλαβα ότι μέσα μου έκρυβα ένα ανίκητο καλοκαίρι.’**

Albert Camus (Γάλλος συγγραφέας και φιλόσοφος, 1913-1960)

Μπορεί να νομίζετε ότι «ψυχοθεραπεία» είναι να κάθεστε σε έναν καναπέ σε κάποιο σκοτεινό δωμάτιο, ενώ ένας αναλυτής με μούσι σας κάνει δύσκολες ερωτήσεις σχετικά με την παιδική σας ηλικία. Στην πραγματικότητα, η ψυχοθεραπεία συνήθως είναι πιο απολαυστική. Τις πιο πολλές φορές είναι απλώς το να κάθεστε μαζί με έναν θεραπευτή, είτε ενώπιος ενώπιω, είτε σε ομαδικές συνεδρίες και να συζητάτε την κατάσταση σας και πώς να την αντιμετωπίσετε. Η ψυχοθεραπεία στην πραγματικότητα είναι μια «θεραπεία με συζήτηση».

Η ψυχοθεραπεία αποτελεί σημαντικό μέρος της αντιμετώπισης της διπολικής διαταραχής και χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με τη φαρμακευτική αγωγή. Στόχος της είναι να διασφαλίσει ότι όταν τα συμπτώματά σας είναι υπό έλεγχο, έχετε τις δεξιότητες και τις στρατηγικές να αναλάβετε την κατάσταση σας και να θέσετε τη ζωή σας και πάλι σε σωστό δρόμο.

Η ψυχοθεραπεία θα σας βοηθήσει να διαχειρίζεστε τη διάθεσή σας, να ανταποκρίνεστε θετικά σε οποιαδήποτε ερεθίσματα και συμπτώματα και να δομήσετε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον στο οποίο θα ζείτε με την ασθένειά σας. Παράλληλα, θα σας βοηθήσει να εστιάσετε στις δεξιότητες που χρειάζεστε για να αναδιοργανώσετε τη ζωή σας αφού πάρετε το δρόμο της ανάρρωσης.

Υπάρχουν αρκετές διαφορετικές προσεγγίσεις στην ψυχοθεραπεία, οι οποίες παρέχονται με ελαφρώς διαφορετικούς τρόπους. Μπορείτε, επομένως, να επιλέξετε την προσέγγιση και τον θεραπευτή με τον οποίο νιώθετε πιο άνετα. Η ομάδα ψυχικής υγείας θα μπορεί να σας καθοδηγήσει στην προσέγγιση που είναι καλύτερη για εσάς. Εναλλακτικά, μπορείτε να βρείτε στοιχεία επικοινωνίας μέσω επαγγελματικών οργανώσεων θεραπευτών ή μέσω ομάδων υποστήριξης για τη διπολική διαταραχή.

Υπάρχουν αρκετοί τύποι ψυχοθεραπείας που χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση της διπολικής διαταραχής:

- Θεραπεία που εστιάζεται στην οικογένεια (FFT) – Αυτός ο τύπος θεραπείας αναγνωρίζει ότι η διπολική διαταραχή μπορεί να επηρεάσει ολόκληρη την οικογένεια, όχι μόνο τον πάσχοντα. Διδάσκονται στις οικογένειες τεχνικές που θα βοηθήσουν τα μέλη τους να επικοινωνούν καλύτερα, να αντιμετωπίζουν δύσκολες καταστάσεις και να παρέχουν αμοιβαία υποστήριξη μεταξύ τους. Στόχος είναι να μειωθούν τα επίπεδα στρες μέσα στην οικογένεια (κάτι που μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα της διπολικής διαταραχής) και να δομηθεί ένα υποστηρικτικό περιβάλλον που βοηθά στην ανάκαμψη του ασθενούς.
- Γνωστική συμπεριφορική θεραπεία (CBT) – Πρόκειται για δομημένη μορφή θεραπείας που έχει στόχο να σας βοηθήσει να εντοπίσετε και να αλλάξετε τους μη υγιείς τρόπους σκέψης και συμπεριφοράς. Μπορεί να είναι πολύ χρήσιμη για την καταπολέμηση της κατάθλιψης.
- Θεραπεία διαπροσωπικού και κοινωνικού ρυθμού (IPSRT) – Η διπολική διαταραχή συχνά διαταράσσει τις συνήθειες του ύπνου και τις συνήθειες δραστηριότητας της καθημερινής ζωής. Αυτό, με τη σειρά του, μπορεί να επηρεάσει τις προσωπικές σχέσεις και να δυσχεράνει τον τρόπο που ζείτε τη ζωή σας. Η προσέγγιση αυτή στοχεύει στο να επανεδραιώσει αυτές τις συμπεριφορές και κατ' αυτόν τον τρόπο να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε καλύτερα τη ζωή σας.
- Άλλες ψυχοθεραπείες –Υπάρχουν αρκετές ακόμη ψυχοθεραπείες ή θεραπείες μέσω του λόγου που χρησιμοποιούνται συχνά από άτομα με διπολική διαταραχή, για παράδειγμα η θεραπεία τέχνης και η μουσικοθεραπεία. Ορισμένες από αυτές πιθανόν να είναι πιο χρήσιμες από άλλες. Ορισμένες μπορεί μάλιστα να παρεμβαίνουν στην προσέγγιση που επέλεξε η ομάδα ψυχικής υγείας. Επομένως, είναι σημαντικό να ενημερώσετε τον γιατρό ή τον θεραπευτή για οποιαδήποτε άλλη προσέγγιση έχετε δοκιμάσει.

## Ψυχανάλυση

Η ψυχανάλυση είναι ένας ιδιαίτερα δημοφιλής τύπος θεραπείας μέσω του λόγου. Ορισμένοι άνθρωποι με διπολική διαταραχή όντως διαπιστώνουν ότι αυτή η προσέγγιση βοηθά στην αντιμετώπιση προσωπικών θεμάτων. Ωστόσο, η ψυχανάλυση δεν φαίνεται να είναι πολύ χρήσιμη στην αντιμετώπιση της ίδιας της διπολικής διαταραχής.

## Κεφάλαιο 6

# Φαρμακευτική αγωγή

**‘Είμαι τόσο άσχημος, αλλά δεν υπάρχει πρόβλημα γιατί είσαι κι εσύ. Σπάσαμε όλους τους καθρέφτες.’**

Lithium by Kurt Cobain (Αμερικανός τραγουδιστής, ηγέτης του συγκροτήματος Nirvana, 1967 – 1994)

Η φαρμακευτική αγωγή αποτελεί σχεδόν πάντοτε απαραίτητο κομμάτι της αποτελεσματικής θεραπείας της διπολικής διαταραχής.

Είναι ίσως κατανοητό το ότι πολλοί άνθρωποι με διπολική διαταραχή είναι διστακτικοί ή ακόμη και αρνητικοί στη λήψη φαρμάκων που θεωρείται ότι επιδρούν στον εγκέφαλο. Ωστόσο, είναι σημαντικό να γίνει κατανοητό ότι η διπολική διαταραχή αποτελεί διαταραχή του εγκεφάλου, συνεπώς εκεί είναι που πρέπει να δράσει η φαρμακευτική αγωγή εάν θέλουμε να έχει αποτέλεσμα. Τα φάρμακα για τη διπολική διαταραχή δρουν διορθώνοντας σφάλματα στον τρόπο με τον οποίο ρυθμίζει ο εγκέφαλός σας τη διάθεση και τη σκέψη.

Όταν η φαρμακευτική αγωγή ξεκινήσει να δρα και αρχίσετε να νιώθετε καλύτερα, μπορεί να αποτελέσει πειρασμό το να ξεκινήσετε να παραλείπετε δόσεις. Ωστόσο, εάν σταματήσετε να παίρνετε το φάρμακό σας, είναι πιθανόν να επανέλθουν τα συμπτώματά σας.

Ακόμη, σε ορισμένες περιπτώσεις, η αιφνίδια διακοπή του φαρμάκου μπορεί να προκαλέσει συμπτώματα, όπως αϋπνία και σύγχυση. Πρέπει, επομένως, να μη διακόπτετε ποτέ τα φάρμακά σας, εκτός εάν σας το συστήσει η ομάδα φροντίδας ψυχικής υγείας.

Πάνω από όλα, εάν όντως αποφασίσετε να διακόψετε τα φάρμακά σας, είναι σημαντικό να ενημερώσετε κάποιον.

Εφόσον η διπολική διαταραχή είναι μία μεταβαλλόμενη διαταραχή που περνά φάσεις και δεν επηρεάζει όλους τους ανθρώπους με τον ίδιο τρόπο, υπάρχουν διάφορα φάρμακα που χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπισή της.

Με την πάροδο του χρόνου, είναι πιθανόν ο γιατρός σας να τροποποιεί περιστασιακά τα φάρμακά σας, με αύξηση ή μείωση των δόσεων που παίρνετε ή αλλάζοντας τελείως το





φάρμακο που παίρνετε. Αυτό δεν συνεπάγεται απαραίτητα ότι η φαρμακευτική αγωγή σταμάτησε να δρα. Μπορεί να σημαίνει ότι η κατάστασή σας πέρασε σε άλλη φάση.

Τα φάρμακα για τη διπολική διαταραχή μπορούν να διακριθούν σε **τρεις κύριες κατηγορίες**: εκείνα που χρησιμοποιούνται για τη σταθεροποίηση και την πρόληψη νέων επεισοδίων, εκείνα που χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση επεισοδίων μανίας ή μεικτών επεισοδίων και εκείνα που χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης.

Οι δόσεις του φαρμάκου που χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση επεισοδίων μανίας, μεικτών επεισοδίων ή επεισοδίων κατάθλιψης, τείνουν να είναι υψηλότερες σε σχέση με εκείνες που χρησιμοποιούνται για σταθεροποίηση. Επομένως, εάν παρουσιάζετε ανεπιθύμητες ενέργειες κατά τη θεραπεία για οξύ επεισόδιο, αυτές μπορεί να σταματήσουν όταν σταθεροποιηθεί η κατάστασή σας και μειωθούν οι δόσεις των φαρμάκων σας.

### Θεραπεία για επεισόδια μανίας ή μεικτά επεισόδια

Εάν παρουσιάζετε οξύ επεισόδιο μανίας ή μεικτό επεισόδιο, υπάρχουν αρκετά φάρμακα που μπορεί να σας βοηθήσουν να ανακτήσετε τον έλεγχο των συναισθημάτων και της συμπεριφοράς σας. Ο τύπος φαρμάκου που θα χρησιμοποιηθεί, θα εξαρτηθεί από τη βαρύτητα των συμπτωμάτων σας, τον τύπο της διπολικής διαταραχής που παρουσιάζετε και το τι έχει αποδειχθεί αποτελεσματικό για εσάς στο παρελθόν.

Στα φάρμακα που χρησιμοποιούνται, συμπεριλαμβάνονται:

- Λίθιο –ένα από τα πρώτα φάρμακα που χρησιμοποιήθηκαν για την αντιμετώπιση της διπολικής διαταραχής, το λίθιο μπορεί να βοηθήσει στη σταθεροποίηση της διάθεσής σας και την αντιμετώπιση των επεισοδίων μανίας, των μεικτών επεισοδίων ή των επεισοδίων κατάθλιψης. Θα χρειαστείτε τακτικές αιματολογικές εξετάσεις για να διασφαλιστεί ότι λαμβάνετε τη σωστή δόση
- Αντιεπιληπτικά –ορισμένα φάρμακα που χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση της επιληψίας, χρησιμοποιούνται και για ηπιότερα επεισόδια μανίας ή μεικτά επεισόδια σε ασθενείς που δεν έχουν ξεκινήσει να σταθεροποιούνται ή που διέκοψαν τη λήψη των φαρμάκων τους
- Αντιψυχωσικά φάρμακα –ορισμένα φάρμακα που χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση της ψύκωσης έχουν επίσης αποδειχθεί ευεργετικά στην οξεία μανία
- Συνδυασμένη θεραπεία –ενίοτε χρειάζονται περισσότεροι από ένας τύποι φαρμάκου για να θέσετε τα συμπτώματά σας υπό έλεγχο

### Θεραπεία για επεισόδια κατάθλιψης

Τα επεισόδια κατάθλιψης είναι συχνά το δυσκολότερο αντιμετωπίσιμο μέρος της διπολικής διαταραχής. Στόχος είναι να επανέλθει η συναισθηματική σας διάθεση σε ένα επίπεδο στο οποίο μπορείτε να λειτουργείτε φυσιολογικά. Η πρόκληση είναι να γίνει αυτό χωρίς να προκληθεί επεισόδιο μανίας ή υπομανίας.

Για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης στη διπολική διαταραχή χρησιμοποιούνται διάφορα είδη φαρμάκων. Για παράδειγμα, ορισμένα φάρμακα που χρησιμοποιήθηκαν αρχικά για την αντιμετώπιση της ψύκωσης (αντιψυχωσικά) ή της επιληψίας (σπασμολυτικά) μπορούν να οδηγήσουν σε υποχώρηση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης. Μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν σταθεροποιητές της διάθεσης – συνδυαστικά ή μεμονωμένα- για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης.

Στο παρελθόν, ήταν αρκετά συνηθισμένο να χρησιμοποιούνται αντικαταθλιπτικά φάρμακα για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης στη διπολική διαταραχή. Ωστόσο, πλέον γνωρίζουμε ότι, ενώ αυτά τα φάρμακα μπορούν να βοηθήσουν κάποιους, αυτό δεν ισχύει πάντα. Υπάρχει, επίσης, κίνδυνος τα αντικαταθλιπτικά να προκαλέσουν επεισόδιο μανίας ή μεικτό επεισόδιο. Γι' αυτό το λόγο, οι γιατροί είναι συχνά επιφυλακτικοί με τη χρήση αντικαταθλιπτικών στη διπολική διαταραχή και συνήθως τα συνδυάζουν με σταθεροποιητή διάθεσης.

### Ηλεκτροσπασμοθεραπεία (ECT)

Η ηλεκτροσπασμοθεραπεία μπορεί να γίνει στο νοσοκομείο σε ορισμένους ασθενείς που έχουν εισαχθεί για πολύ σοβαρά επεισόδια κατάθλιψης που δεν ανταποκρίνονται σε συνήθη θεραπεία. Η ECT χρησιμοποιεί ηλεκτρικές εκκενώσεις για την επαγωγή επιληπτικών σπασμών. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε ταχεία υποχώρηση των συμπτωμάτων.

Η ηλεκτροσπασμοθεραπεία είναι πολύ αποτελεσματική και ασφαλής διαδικασία, παρά το ότι μπορεί να προκαλέσει ορισμένα προβλήματα μνήμης. Αυτά συνήθως εξαφανίζονται μέσα σε κάποιους μήνες.

Εφόσον η ECT είναι μία ιδιαίτερα σοβαρή διαδικασία, περιλαμβάνει μια αναλυτική διαδικασία συγκατάθεσης κατόπιν ενημέρωσης. Έτσι σας δίνεται η ευκαιρία να κάνετε οποιεσδήποτε ερωτήσεις και να συζητήσετε με τον γιατρό σας σχετικά με οποιεσδήποτε ανησυχίες μπορεί να έχετε. Στη συνέχεια, μπορείτε να πάρετε την απόφαση για το εάν θα προχωρήσετε με τη διαδικασία ή όχι.





### Σταθεροποίηση και πρόληψη νέων επεισοδίων

Κατά τη σταθεροποίηση, χρησιμοποιούνται διάφοροι τύποι φαρμάκων, είτε μεμονωμένα είτε σε συνδυασμό, για να σταματήσει η εναλλαγή της διάθεσής σας από το ένα άκρο στο άλλο και να διατηρηθεί η λειτουργικότητά σας στο φυσιολογικό. Η θεραπεία έχει σχεδιαστεί για να προληφθεί η επανεμφάνιση επεισοδίων οξείας μανίας ή κατάθλιψης, να μειωθούν οποιαδήποτε άλλα συμπτώματα που μπορεί να έχετε και να βοηθήσει να νιώσετε καλύτερα στην καθημερινότητά σας.

Τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται για την πρόληψη των υποτροπών, είναι ενίοτε γνωστά ως σταθεροποιητές της διάθεσης. Ορισμένα από αυτά προστατεύουν μόνο από υποτροπές σε φάση μανίας, ενώ άλλα προστατεύουν μόνο από υποτροπές σε κατάθλιψη. Ορισμένα (όπως το λίθιο) προστατεύουν και από τα δύο. Ορισμένες φορές, φάρμακα που χρησιμοποιήθηκαν αρχικά για την αντιμετώπιση της ψύχωσης (αντιψυχωσικά) ή της επιληψίας (αντιεπιληπτικά), χρησιμοποιούνται και για τη σταθεροποίηση και την πρόληψη νέων επεισοδίων.

Συχνά, είναι απαραίτητος ένας συνδυασμός φαρμάκων. Ο γιατρός σας θα επιλέξει το συνδυασμό που είναι καλύτερος για εσάς με βάση το εάν το μεγαλύτερό σας πρόβλημα είναι η μανία ή η κατάθλιψη, καθώς και με βάση το ποια φάρμακα έδρασαν σε εσάς αποτελεσματικά στο παρελθόν.

Η θεραπεία για τη σταθεροποίηση και την πρόληψη νέων επεισοδίων έχει σχεδιαστεί για μακροχρόνια λήψη. Δεν ξεκινά πάντοτε να δρα άμεσα και μπορεί να μην παρατηρήσετε μεγάλη βελτίωση των συμπτωμάτων σας κατά τις πρώτες δύο ή τρεις εβδομάδες. Ωστόσο, πρέπει να συνεχίσετε να παίρνετε τα φάρμακά σας, καθώς συνήθως είναι πιο αποτελεσματικά εάν τα παίρνετε σταθερά, παρά κατά διαστήματα. Μακροχρόνια, η συνέχιση της φαρμακευτικής αγωγής θα πρέπει να βοηθήσει στην πρόληψη υποτροπών.

Μετά από δυο ή τρεις εβδομάδες, τα συμπτώματά σας θα πρέπει να αρχίσουν να υποχωρούν. Διαφορετικά, ενημερώστε τον ψυχίατρό σας.

Όταν ξεκινήσουν να υποχωρούν τα συμπτώματά σας, ο επόμενος στόχος της θεραπείας είναι να παραμείνετε χωρίς συμπτώματα για το μεγαλύτερο δυνατό διάστημα. Αυτές οι περίοδοι χωρίς συμπτώματα είναι γνωστές ως ύφεση ή «νορμοθυμία» και θα σας βοηθήσουν να ανακάμψετε και να ζήσετε τη ζωή που επιθυμείτε.

Ο κίνδυνος υποτροπής εξαρτάται από το πόσο συνεπής είστε στο να παίρνετε τα φάρμακά σας, πόσο σοβαρά είναι τα συμπτώματά σας και από το εάν έχετε άλλα προβλήματα ψυχικής υγείας ή όχι. Η ανάρρωση μπορεί να επιτευχθεί με αποτελεσματική πρόληψη των υποτροπών σε μακροχρόνια βάση.

### Ανεπιθύμητες ενέργειες

Όπως πολλά φάρμακα, έτσι και τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση της διπολικής διαταραχής, μπορεί να έχουν μερικές ανεπιθύμητες ενέργειες. Η ομάδα φροντίδας ψυχικής υγείας το γνωρίζει καλά και πρέπει να παρακολουθεί την πρόδότη σας όταν ξεκινήσετε τη θεραπεία σας. Ορισμένα φάρμακα είναι πιθανότερο να προκαλέσουν ανεπιθύμητες ενέργειες σε σχέση με άλλα και ορισμένα φάρμακα προκαλούν διαφορετικές ανεπιθύμητες ενέργειες στην αρχή της θεραπείας σε σχέση με αργότερα. Σε κάθε περίπτωση, ο γιατρός σας θα μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των ανεπιθύμητων δράσεων του φαρμάκου, με προσαρμογή της δόσης ή με μετάβαση σε τελείως διαφορετικό φάρμακο.

Στις ανεπιθύμητες ενέργειες αρκετών φαρμάκων που χρησιμοποιούνται για τη διπολική διαταραχή, συμπεριλαμβάνονται:

- Υπερβολική δίψα
- Περισσότερα ούρα σε σχέση με συνήθως
- Θαμπή όραση
- Μυϊκή αδυναμία
- Διάρροια
- Χέρια που τρέμουν
- Κεφαλαλγία
- Ζάλη
- Εξάνθημα
- Αυξημένη όρεξη
- Αύξηση σωματικού βάρους
- Ξηροστομία
- Σεξουαλικά προβλήματα
- Υπνηλία
- Χαμηλή αρτηριακή πίεση

Μερικές φορές, είναι δύσκολο να πούμε εάν ένα δυσάρεστο σύμπτωμα οφείλεται στην κατάσταση σας ή στα φάρμακα που παίρνετε για να την ελέγξετε. Για παράδειγμα, εάν διαπιστώσετε ότι επηρεάζεται η ικανότητά σας να σκέπτεστε με διαύγεια και να παίρνετε αποφάσεις, μπορεί να πιστεύετε ότι αυτό οφείλεται στο φάρμακο. Καμιά φορά έτσι είναι. Αλλά, συχνότερα, πρόκειται για σύμπτωμα της διαταραχής σας. Σε κάθε περίπτωση, ενημερώστε τον γιατρό σας και την ομάδα φροντίδας ψυχικής υγείας και εκείνοι θα μπορούν να σας βοηθήσουν.

### Η άποψη του συζύγου

Η θεραπεία δρα, έχει αποτέλεσμα. Είναι τόσο ανακουφιστικό. Η γυναίκα μου είναι πολύ πιο ήρεμη τώρα. Πριν ξεκινήσει τη θεραπεία, ολόκληρη η οικογένεια είχε «αρρωστήσει» από την ανησυχία. Δεν ξέραμε ποιο είναι το επόμενο πράγμα που θα έκανε. Όλοι είχαμε άγχος και ήταν αδύνατο να ζήσουμε μια φυσιολογική οικογενειακή ζωή. Τώρα είναι πιο ήρεμη και μπορούμε όλοι να χαλαρώσουμε.

### Η άποψη της Μαρίας

Σιγά-σιγά, νιώθω λες και βάζω τα κομμάτια του παζλ της ζωής μου στη θέση τους. Ο φόβος, το άγχος και η ανησυχία έφυγαν. Είναι αλήθεια ότι έφυγε και ένα μέρος του ενθουσιασμού και, κατά κάποιον τρόπο, αυτό μου λείπει. Αλλά τίποτα δεν αξίζει τη μιζέρια της βαθιάς, σκοτεινής κατάθλιψης. Δεν θέλω να επιστρέψω εκεί.

### Η άποψη του Γιώργου

Η θεραπεία δεν δρα. Ή, τέλος πάντων, δεν δρα σωστά. Ναι, μπορώ να δω ότι η διάθεσή μου σταθεροποιήθηκε και δεν κάνω πια διαρκώς τρέλες. Αλλά δεν νιώθω ότι είμαι ο εαυτός μου. Μου φαίνεται δεν μπορώ να σκεφτώ σωστά και φοβάμαι ότι θα ξαναπέσω σε κατάθλιψη. Νιώθω λες και είμαι μόνο το 80 τοις εκατό του εαυτού μου.

## Αυτο-βοήθεια

**‘Αν βρεθείς να περπατάς στην κόλαση, μη σταματήσεις.’**

Winston Churchill (Βρετανός πολιτικός, 1874-1965)

Υπάρχει πληθώρα τεχνικών αντιμετώπισης που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να αντιμετωπίσετε τις αλλαγές στη διάθεσή σας και να προστατευθείτε από την επίδραση της διπολικής διαταραχής.

### Αντιμέτωπιση του στρες

Το στρες αποτελεί ένα σοβαρό ερέθισμα στη διπολική διαταραχή και, δυστυχώς, είναι ουσιαστικά αδύνατο να αποφευχθεί εντελώς. Ωστόσο, είναι δυνατό να μειωθεί η επίδραση που έχει στη ζωή σας.

Το πρώτο βήμα για να αντιμετωπίσετε το στρες είναι να εντοπίσετε πότε σας επηρεάζει. Υπάρχουν αρκετά προειδοποιητικά σημεία (βλ. πίνακας 3).

### Μάθετε να χαλαρώνετε

Είναι εύκολο στα λόγια, αλλά πολύ δυσκολότερο στην πράξη, ειδικά εάν νιώθετε ήδη στρεσοριασμένος. Ακολουθούν μερικές στρατηγικές που μπορείτε να δοκιμάσετε:

- Εάν νιώθετε ότι μια κατάσταση γίνεται στρεσογόνος, αποσυρθείτε σταδιακά. Μην αποδράσετε αιφνίδια, διότι αυτό, από μόνο του, μπορεί να είναι εξίσου στρεσογόνο.
- Αποφεύγετε το αλκοόλ, τις ναρκωτικές ουσίες, το τσάι, τον καφέ και τα αναψυκτικά τύπου κόλα. Αυτά μπορούν να προκαλέσουν άγχος.

- Μάθετε ορισμένες τεχνικές χαλάρωσης, όπως η αργή αναπνοή.
- Κάντε κάτι χαλαρωτικό, όπως:
  - Ακούστε μουσική
  - Κάντε μπάνιο
  - Πηγαίστε βόλτα
  - Διαβάστε ένα βιβλίο ή ένα περιοδικό
  - Διαλογιστείτε ή κάντε γιόγκα
- Μιλήστε με κάποιον. Τα προβλήματα συχνά μοιάζουν ευκολότερο να αντιμετωπιστούν όταν τα βγάλετε από μέσα σας.
- Ασκηθείτε. Προσπαθήστε να μπειτε σε μια ρουτίνα τακτικής άσκησης και εξετάστε το ενδεχόμενο να γραφτείτε σε ένα γυμναστήριο ή μία αθλητική ομάδα.

### Προειδοποιητικά σημεία στρες

#### Στο μυαλό σας

- Σκέπτεστε ξανά και ξανά τα προβλήματά σας
- Κυκλική σκέψη – ανησυχείτε για το ότι ανησυχείτε
- Νιώθετε σύγχυση
- Αισθάνεστε φόβο
- Αισθάνεστε εκτός ελέγχου
- Αισθάνεστε ότι κάτι κακό πρόκειται να συμβεί

#### Στο σώμα σας

- Τα χέρια τρέμουν και ιδρώνουν
- Ξηροστομία και ξηρός λαιμός
- Η καρδιά χτυπά πολύ γρήγορα
- Αίσθημα βάρους στο θώρακα
- Κεφαλαλγία
- Τεταμένοι αυχενικοί μύες
- Αίσθημα μυρμηγκιάσματος στα δάκτυλα
- Λαχάνιασμα, γρήγορη αναπνοή
- Ζάλη





### Απλουστεύστε τη ζωή σας

Όταν μάθετε ότι έχετε διπολική διαταραχή, είναι σημαντικό να αποφεύγετε τις στρεσογόνες καταστάσεις που μπορούν να προκαλέσουν επεισόδια. Για παράδειγμα:

- Καταγράψτε το είδος των καταστάσεων που θεωρείτε στρεσογόνες. Εάν δεν μπορείτε να τις αποφύγετε, υπάρχει τρόπος να τις κάνετε λιγότερο στρεσογόνες.
- Μάθετε να λέτε «όχι». Μην αναλαμβάνετε πολλά στη δουλειά ή την κοινωνική σας ζωή.
- Μιλήστε στο τμήμα ανθρωπίνων πόρων στη δουλειά. Υπάρχει κάποιος λιγότερο στρεσογόνος ρόλος που θα μπορούσατε να αναλάβετε;
- Αποφύγετε τη νυκτερινή εργασία. Αυτό μπορεί να διαταράξει τον τρόπο με τον οποίο κοιμάστε και να επιδεινώσει την κατάστασή σας.
- Οργανώστε την ημέρα σας. Φτιάξτε ένα πρόγραμμα εργασιών και τηρήστε το.
- Αντιμετωπίστε τις συγκρούσεις. Ορισμένες συγκρούσεις μπορούν να αποφευχθούν. Σε άλλες περιπτώσεις, λάβετε υπόψη το ενδεχόμενο να ζητήσετε τη μεσολάβηση ενός ανεξάρτητου ατόμου. Αυτό μπορεί να συντελέσει στην επίλυση της κατάστασης.

### Χρησιμοποιήστε Βοηθητική τεχνολογία

Η διπολική διαταραχή μπορεί να παρέμβει στον τρόπο που σκέπτεστε, γεγονός που θα σας κάνει να μπερδεύεστε εύκολα και να ξεχνάτε. Αυτό μπορεί να δυσχεράνει τη διεξαγωγή ακόμη και απλών οργανωτικών εργασιών. Ωστόσο, υπάρχουν αρκετά εργαλεία που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να κάνετε τον χειρισμό αυτών των εργασιών ευκολότερο. Από απλά ημερολόγια έως συσκευές υποβοήθησης μνήμης και εξελιγμένους υπολογιστές τσέπης, αυτές οι συσκευές μπορούν να βοηθήσουν να επανέλθει υπό έλεγχο ακόμη και η πιο χαοτική ζωή.

### Καταλάβετε τη διάθεσή σας

Πολλά άτομα με διπολική διαταραχή μαθαίνουν να προβλέπουν την έναρξη επεισοδίων μανίας ή κατάθλιψης. Για παράδειγμα, εάν τηρείτε ημερολόγιο διάθεσης, μπορείτε να ελέγξετε και να δείτε εάν υπάρχουν μοτίβα γεγονότων ή συναισθημάτων που παρουσιάζονται συνήθως πριν από ένα επεισόδιο. Αυτό μπορεί μετά να σας επιτρέψει να προχωρήσετε σε προληπτικές ενέργειες.

### Αντιμετωπίστε την «πεσμένη» διάθεση

Υπάρχουν αρκετά πράγματα που μπορείτε να κάνετε όταν ξεκινάτε να νιώθετε «πεσμένος»:

- Ζητήστε τη βοήθεια του γιατρού σας.
- Ξεκουραστείτε. Συχνά το να κοιμηθείτε καλά ένα βράδυ μπορεί να κάνει μεγάλη διαφορά.
- Μένετε απασχολημένος. Η ανία προκαλεί συχνά κατάθλιψη.
- Αλλά να μην είστε πολύ απασχολημένος. Μην αφήνετε τα πράγματα να σας καταβάλλουν.
- Επισκεφθείτε έναν φίλο ή έναν συγγενή. Συχνά, το να μιλάτε βοηθάει.
- Καλέστε γραμμή βοήθειας.

### Ενισχύστε την αυτοπεποίθησή σας

Όταν νιώθουμε καλά, οι περισσότεροι από εμάς απλώς συνεχίζουμε τη ζωή μας. Δεν σκεφτόμαστε ιδιαίτερα όλα τα πράγματα που κάνουμε καλά. Αλλά όταν δεν νιώθουμε καλά, όλοι τείνουμε να εστιάζουμε στα αρνητικά πράγματα στη ζωή μας. Αυτό μας κάνει να νιώθουμε ακόμη χειρότερα.

Έτσι, την επόμενη φορά που θα νιώθετε καλά με τον εαυτό σας, σταθείτε μια στιγμή να σκεφθείτε το γιατί. Καταγράψτε όλα τα πράγματα που απολαμβάνετε στη ζωή σας. Ποια είναι τα πέντε καλύτερα πράγματα στη ζωή σας αυτή τη στιγμή;

1. Η οικογένειά μου με αγαπά
2. Μου αρέσει να περπατάω στην εξοχή
3. Γράφτηκα σε γυμναστήριο
4. Γνωρίζω νέο κόσμο στην ομάδα υποστήριξης
5. Σχεδόν ήρθε το καλοκαίρι

### Ένταξη σε ομάδα υποστήριξης

Η ζωή με τη διπολική διαταραχή μπορεί να είναι μοναχική. Μπορεί να νιώθετε ότι αντιμετωπίζετε ανυπέρβλητα προβλήματα και δεν έχετε κανέναν να ζητήσετε βοήθεια. Εδώ είναι που μπορεί να παρέχουν τεράστια βοήθεια οι ομάδες υποστήριξης, ώστε να συνεχίσετε τη ζωή σας με δύναμη και κουράγιο.

### Η ζωή πέρα από τη διπολική διαταραχή

Ενώ οι ομάδες υποστήριξης μπορεί να είναι μεγάλη βοήθεια για οποιονδήποτε ζει με διπολική διαταραχή, είναι σημαντικό να μην περιβάλλεστε μόνο από άτομα από τον «κόσμο της διπολικής διαταραχής». Προσπαθείτε να μην χάνετε την επαφή με τους φίλους και με την οικογένειά σας. Εάν είναι δυνατό, συνεχίστε δραστηριότητες που δεν έχουν σχέση με τη διπολική διαταραχή. Κανείς δεν θέλει να ζει στον κλοιό της διπολικής διαταραχής.

Υπάρχουν αρκετές διαφορετικές ομάδες υποστήριξης διαθέσιμες, για άτομα με διπολική διαταραχή και για εκείνους που τους φροντίζουν. Αυτές οι ομάδες δραστηριοποιούνται σε τοπικό, εθνικό και διεθνές επίπεδο και μπορούν να βοηθήσουν άτομα με διπολική διαταραχή με αρκετούς διαφορετικούς τρόπους.

Οι περισσότερες λειτουργούν με βάση την αρχή ότι η δύναμη βρίσκεται στους πολλούς και ότι τα προβλήματα τα μοιραζόμαστε καλύτερα με άτομα που πραγματικά τα κατανοούν.

Μέσω μιας ομάδας υποστήριξης, θα μπορέσετε να ενώσετε τις δυνάμεις σας με άτομα που πέρασαν παρόμοιες εμπειρίες με τις δικές σας. Μέσα από συναντήσεις, μιλώντας για τα προβλήματα ή απλώς με τη συναστροφή με άτομα που πραγματικά γνωρίζουν πώς είναι να ζεις με διπολική διαταραχή, μπορεί να διαπιστώσετε ότι πολλά από τα προβλήματα της ζωής σας είναι ευκολότερο να επιλυθούν.

Διαφορετικές ομάδες ειδικεύονται σε διαφορετικά πεδία υποστήριξης. Επομένως, αξίζει να αναζητήσετε μία που είναι πιθανόν να πληροί τις δικές σας συγκεκριμένες ανάγκες. Ποιος ξέρει, μπορεί να αποφασίσετε να ενταχθείτε σε περισσότερες από μία.

Στα οφέλη που μπορεί να έχουν οι ομάδες υποστήριξης, συμπεριλαμβάνονται:

### Κοινές εμπειρίες

Οι περισσότερες ομάδες υποστήριξης έχουν συσταθεί από άτομα που πέρασαν παρόμοιες εμπειρίες. Μπορεί να είναι μεγάλη ανακούφιση απλώς και μόνο το να κάτσεις σε μια ασφαλή και χαλαρή ατμόσφαιρα και να συζητήσεις με κάποιον που ξέρει στα αλήθεια για τι πράγμα μιλάς. Μπορεί να σας βοηθήσει να εκφράσετε τα συναισθήματά σας πιο ελεύθερα και να ξεκινήσετε να ξεδιαλώνετε τη σύγχυση που συχνά περιβάλλει τα άτομα που προσβάλλονται από διπολική διαταραχή. Εάν νιώθετε θυμό ή οργή σχετικά με την κατάσταση σας ή τη φροντίδα που έχετε λάβει, είναι πολύ ευκολότερο να εκφράσετε αυτές τις απόψεις σε κάποιον που μπορεί να τις συμμεριστεί παρά σε έναν επαγγελματία που μπορεί να είναι μέρος της υπηρεσίας με την οποία έχετε θυμώσει.

## Πληροφορίες και ειδικευση

Οι μόνοι πραγματικοί ειδικοί στη ζωή με διπολική διαταραχή είναι εκείνοι που τη βιώνουν ήδη. Ως εκ τούτου, οι περισσότερες ομάδες υποστήριξης είναι γεμάτες από κόσμο που μπορεί να μοιραστεί τον τρόπο με τον οποίο κατάφερε να ανταπεξέλθει και να συνεχίσει τη ζωή του. Πιθανώς να μπορούν να ασχοληθούν με τις ερωτήσεις σας οι ίδιοι ή να γνωρίζουν που να απευθυνθείτε για να βρείτε τις απαντήσεις. Πολλές ομάδες υποστήριξης έχουν χρησιμοποιήσει αυτή την ειδικευση για να συγκεντρωθούν χρήσιμες πληροφορίες σε φυλλάδια, βίντεο και ιστότοπους.

## Συνηγορία

Τα άτομα που προσβάλλονται από διπολική διαταραχή μπορεί ενίοτε να βρεθούν αντιμέτωπα με το νόμο, σε οικονομική δυσχέρεια, να παλεύουν με το σύστημα επιδομάτων ή να αντιμετωπίζουν διακρίσεις στην εργασία. Σε αυτές τις καταστάσεις, είναι πολύ ευκολότερο να διεκδικήσετε τα δικαιώματά σας όταν έχετε μια ισχυρή, καλά ενημερωμένη ομάδα υποστήριξης πίσω σας.

## Δικτύωση

Πολλές ομάδες υποστήριξης για τη διπολική διαταραχή έχουν στενή συνεργασία με ομάδες σε άλλα πεδία ψυχικής υγείας αλλά και πέρα από αυτά. Αυτό τους δίνει τη δυνατότητα να ενώνουν τις δυνάμεις τους και να κάνουν εκστρατείες για ένα ευρύ φάσμα θεμάτων που μπορεί να επηρεάζουν τη ζωή των ατόμων με διπολική διαταραχή. Επίσης, τους δίνει τη δυνατότητα να συμμετέχουν σε συμβουλευτικές εργασίες που μπορεί να επηρεάσουν τη λήψη μελλοντικών αποφάσεων για την κυβερνητική πολιτική.

## Καταπολέμηση της άγνοιας και της προκατάληψης

Δεν είναι μόνο οι άνθρωποι με διπολική διαταραχή που χρειάζεται να μάθουν περισσότερα σχετικά με την ασθένεια. Η κοινωνία γενικότερα βρίσκεται σε άγνοια σχετικά με τη συγκεκριμένη νόσο. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε εσφαλμένες αντιλήψεις, μύθους και προκαταλήψεις. Πολλές ομάδες υποστήριξης επιδιώκουν να αντιμετωπίσουν αυτή την άγνοια με πρωτοβουλίες ευαισθητοποίησης και εκπαιδευτικές εκστρατείες.

Υπάρχουν αρκετές ομάδες και οργανώσεις που μπορούν να παρέχουν υποστήριξη, καθοδήγηση ή, έστω, ευήκοα ώτα. Καλές πηγές ενημέρωσης και υποστήριξης αναφέρονται στο Κεφάλαιο 13.

## Η άποψη του Γιάννη

Μόνο αφού εντάχθηκα στην ομάδα υποστήριξης, ξεκίνησα να νιώθω ότι δεν ήμουν μόνος. Η ομάδα μου επέτρεψε να μοιράζομαι τις εμπειρίες μου και έμαθα πολλά από τα άλλα μέλη. Το να μοιράζεσαι τις ίδιες εμπειρίες δημιουργεί έναν φιλικό δεσμό μέσα στην ομάδα και είναι ένα είδος επανορθωτικής διαδικασίας το να συναντάς άλλους που γνωρίζουν και κατανοούν τι είναι ακριβώς η ζωή με διπολική διαταραχή.

Οι ομάδες υποστήριξης είναι ένα είδος ασφαλούς καταφυγίου. Εδώ, άτομα με διπολική διαταραχή μπορούν να συναντιούνται και να λένε ιστορίες με ανθρώπους σαν και αυτούς, οι οποίοι είχαν την ίδια εμπειρία. Όλοι μας κατανοούμε τι σημαίνει να έχεις περάσει ένα επεισόδιο μανίας που προκαλεί αναστάτωση και μετά, βαθιά κατάθλιψη. Συχνά, διαπιστώνεις ότι το άτομο με το οποίο μιλάς, καταλαβαίνει τι λες πριν ακόμη ολοκληρώσεις τη φράση σου. Η ομάδα υποστήριξης είναι το μόνο μέρος στο οποίο μπορώ να μιλώ ειλικρινά σχετικά με τα προβλήματα και τους φόβους μου. Γνωρίζω ότι οι άλλοι με καταλαβαίνουν και πως ό,τι και να πω, θα παραμείνει εμπιστευτικό. Αυτό μου έδωσε πολλή δύναμη και τη δυνατότητα να βρω ξανά την ελπίδα μετά από ένα επεισόδιο που προκάλεσε μεγάλη διαταραχή και άλλαξε εντελώς τη ζωή μου.

Ακόμη, ξεκίνησα να παρέχω εθελοντική εργασία στην ομάδα και αυτό είναι πολύ μεγάλη ανταμοιβή. Με βοήθησε να ανακτήσω την εμπιστοσύνη στις ικανότητές μου και μου έδωσε το κουράγιο να αναδιοργανώσω τη ζωή μου. Έχω κάνει αρκετές αλλαγές που μου επιτρέπουν να ανταπεξέρχομαι στη διαταραχή μου και, μέσω της ομάδας, μπόρεσα να μεταδώσω την εμπειρία μου. Μπόρεσα να χρησιμοποιήσω με θετικό τρόπο το πόσο έχω υποφέρει και να βοηθήσω άλλους να αντιμετωπίσουν τα ίδια ζητήματα που αντιμετώπισα και εγώ. Ο έξω κόσμος δεν καταλαβαίνει πάντα τι σημαίνει κατάθλιψη ή μανία. Στην ομάδα όμως το καταλαβαίνουν όλοι και αυτό με βοήθησε πολύ να ανακάμψω.



## Ψυχοεκπαίδευση

Όσα περισσότερα μαθαίνετε για την κατάστασή σας, τόσο καλύτερα εφόδια έχετε για να την αντιμετωπίσετε.

Η ψυχοεκπαίδευση χρησιμοποιεί αυτή την αρχή μέσα σε ένα σαφώς καθορισμένο θεραπευτικό πρόγραμμα, στο οποίο ένας εκπαιδευμένος θεραπευτής παρέχει στοχευμένες πληροφορίες που έχουν σχεδιαστεί έτσι, ώστε να μειώσουν τη συχνότητα και τη βαρύτητα των συμπτωμάτων σας.

Η ψυχοεκπαίδευση πρέπει να αποτελεί αναπόσπαστο μέρος του συνολικού σχεδίου θεραπείας. Θα αυξήσει τις γνώσεις σας και την κατανόσή σας για την ασθένεια και τη θεραπεία και θα σας βοηθήσει να την αντιμετωπίσετε αποτελεσματικότερα. Μπορεί, επίσης, να σας βοηθήσει να συνεχίσετε να λαμβάνετε τα φάρμακά σας. Πολλοί διαπιστώνουν ότι ωφελούνται, όχι μόνο από την ενημέρωση που αποκτούν κατά την ψυχοεκπαίδευση, αλλά και από την ίδια τη διαδικασία της μάθησης.

Υπάρχουν αρκετοί διαφορετικοί τρόποι με τους οποίους μπορεί να παρασχεθεί η ψυχοεκπαίδευση. Σε αυτούς συμπεριλαμβάνονται συνεδρίες ενώπιος ενωπίω με το θεραπευτή, συνεδρίες που στοχεύουν συγκεκριμένα στους φροντιστές και τα μέλη της οικογένειας, ομαδικές συνεδρίες στις οποίες συμμετέχουν αρκετά άτομα με διπολική διαταραχή και μεικτές ομαδικές συνεδρίες στις οποίες συμμετέχουν αρκετά άτομα με διπολική διαταραχή και τα μέλη της οικογένειάς τους.

Στο σχήμα της ψυχοεκπαίδευσης πρέπει να συμπεριλαμβάνεται μια σειρά από συνεδρίες μέσα σε διάστημα μηνών ή και ετών. Είναι καλύτερα να παρακολουθείτε τις συνεδρίες κατά τη διάρκεια των πιο φυσιολογικών σας περιόδων, όταν μπορείτε να αφομοιώσετε ευκολότερα τις πληροφορίες.

Ένα τυπικό πρόγραμμα ψυχοεκπαίδευσης καλύπτει θέματα όπως:

- Εντοπισμός αιτιών και εκλυτικών παραγόντων που προκαλούν τα επεισόδια μανίας και κατάθλιψης
- Έγκαιρος εντοπισμός συμπτωμάτων μανίας και κατάθλιψης
- Στρατηγικές που βοηθούν στην πρόληψη της ανάπτυξης πρώιμων συμπτωμάτων σε επεισόδια πλήρους έκτασης
- Τρόπος χρήσης των ημερολογίων διάθεσης για να αποτυπώνεται γραφικά η εξέλιξη της κατάστασής σας
- Χρήση φαρμάκων
- Τρόπος αναγνώρισης ανεπιθύμητων ενεργειών και τι να κάνετε γι' αυτές
- Κύηση και γενετική συμβουλευτική
- Κίνδυνοι από τη διακοπή της θεραπείας
- Βοήθεια για την αποφυγή αλκοόλ και ναρκωτικών
- Βοήθεια για την καθιέρωση ενός τακτικού και προγραμματισμένου τρόπου ζωής
- Τρόπος αντιμετώπισης προβλημάτων ύπνου –είτε του υπερβολικού ύπνου είτε του μη επαρκούς ύπνου
- Τρόπος αντιμετώπισης στρες
- Βοήθεια για την επίλυση προβλημάτων

Η ψυχοεκπαίδευση που εστιάζεται στην οικογένεια μπορεί επίσης να καλύπτει θέματα όπως χρηματοοικονομικές, κοινωνικές και ψυχολογικές εντάσεις που μπορεί να προκαλεί η φροντίδα του συγγενή που έχει διπολική διαταραχή.



## Διαχείριση προσωπικών σχέσεων

**‘Στ’ αλήθεια, έχω κλάψει τόσο πολύ!  
Η αυγή ένας σπαραγμός, κάθε φεγγάρι  
φριχτό, κάθε ήλιος τόσο πικρός.’**

Arthur Rimbaud (Γάλλος ποιητής, 1854 - 1891)

Δεν είναι εύκολο να ζει κανείς με τη διπολική διαταραχή. Συχνά επιβαρύνονται σημαντικά οι σχέσεις και μπορεί να φθείρονται ή ακόμη και να καταρρέουν. Εάν βρίσκεστε στο μέσο ενός επεισοδίου μανίας ή κατάθλιψης, μπορεί να μη συνειδητοποιείτε τη φθορά που προκαλείται στις φιλίες και στις οικογενειακές σας σχέσεις. Έπειτα, όταν ανακάμψετε, μπορεί να διαπιστώσετε ότι η ζωή σας έγινε μάλλον μοναχική.

Τα συμπτώματα της διπολικής διαταραχής μπορεί, επίσης, να προκαλέσουν τεράστια πίεση στις σχέσεις με τους φίλους, τους συναδέλφους και την οικογένεια. Πράγματι, σε τέτοιες στιγμές είναι που διαπιστώνετε ποιοι είναι οι πραγματικοί σας φίλοι. Μπορεί να διαπιστώσετε ότι άτομα που νομίζατε πως ήταν φίλοι, αρχίζουν σιγά-σιγά να μην σας επισκέπτονται. Ακόμη και μέλη της οικογένειας μπορεί να γίνουν απόμακτρα. Λανθάνουσες εντάσεις στις στενές σας σχέσεις μπορεί να ξεκινήσουν να αναδύονται στην επιφάνεια.

Δεν υπάρχουν εύκολες απαντήσεις σε αυτά τα προβλήματα. Ωστόσο, ακολουθούν ορισμένα πρακτικά βήματα, ώστε να κάνετε τα πράγματα ευκολότερα.

- Μάθετε περισσότερα σχετικά με τη διπολική διαταραχή και εξηγήστε τη στους φίλους και την οικογένειά σας – θα κατανοούν περισσότερο τη συμπεριφορά σας εάν γνωρίζουν τι/γιατί συμβαίνει
- Συνεχίστε να μιλάτε, ακόμη και εάν τα πράγματα είναι δύσκολα, προσπαθήστε να διατηρήσετε την επικοινωνία με εκείνους για τους οποίους νοιάζεστε και που νοιάζονται για εσάς
- Να είστε ειλικρινείς σχετικά με τους φόβους σας, τις ελπίδες σας, τα σχέδιά σας για το μέλλον

- Χαράξτε όρια –πείτε σε εκείνους που είναι κοντά σας τι θέλετε από αυτούς και, το σημαντικότερο, τι δεν θέλετε από αυτούς
- Προσπαθήστε να εμπιστευθείτε τους στενούς σας φίλους και την οικογένειά σας. Να γνωρίζετε ότι και εκείνοι θέλουν το καλύτερο για εσάς
- Μην ντρέπεστε –η διπολική διαταραχή δεν είναι δικό σας σφάλμα
- Μάθετε από τους άλλους –οι ομάδες υποστήριξης για τη διπολική διαταραχή έχουν όλες μέλη που έχουν περάσει την κατάσταση αυτή και μπορούν να βοηθήσουν



## Η άποψη της Elaine

Ο σύζυγός μου, ο Graham, είχε διπολική διαταραχή πριν ακόμα παντρευτούμε, 30 χρόνια πριν. Τα κατάφερνε πάντα πολύ καλά. Έπαιρνε τα φάρμακά του, εργαζόταν σε πόστο με μεγάλη πίεση και βοηθούσε στην ανατροφή των δύο μας παιδιών. Αλλά όλα άλλαξαν όταν συνταξιοδοτήθηκε πέρυσι. Σταμάτησε να παίρνει τα χάπια του, μπήκε σε κατάσταση μεγάλης διέγερσης και ξεκίνησε να κάνει γελοία σχέδια και να αγοράζει πράγματα που δεν χρειαζόμασταν. Τελικά, έφυγε από το σπίτι. Ανησύχησα πολύ και μου έλειπε πάρα πολύ. Ως οικογένεια, βεβαιωθήκαμε ότι ο Graham είχε καλή υποστήριξη από την ψυχιατρική ομάδα βοήθειας. Αλλά καμιά φορά αναρωτιόμουν: «Κι εγώ; Πού είναι η δική μου υποστήριξη;»

Επικοινωνήσα με μια τοπική ομάδα φροντιστών. Και μόνο το να έχω κάποιον να μιλήσω ήταν τεράστια βοήθεια και με βοήθησε να συνειδητοποιήσω ότι τίποτα από αυτά δεν ήταν δικό μου σφάλμα.

Αργά, με πολλή προσπάθεια κατάφερα να πείσω τον Graham να επιστρέψει στο σπίτι. Είναι υπέροχο που τον έχω και πάλι. Τα πράγματα είναι ακόμη δύσκολα, αλλά βελτιώνονται σιγά σιγά.

## Η άποψη του Graham

Όταν συνταξιοδοτήθηκα, σκέφθηκα: «Τέλεια. Τώρα μπορώ να ζήσω τη ζωή μου, όπως πάντα ήθελα.» Αγόρασα ένα πιο γρήγορο αυτοκίνητο, μετακόμισα σε ένα ακριβό, καινούριο διαμέρισμα, αποφάσισα να μάθω πιάνο και γράφτηκα σε μια λέσχη γκολφ. Έξι μήνες αργότερα, κατέληξα να μένω μόνος, να περιτριγυρίζομαι από ακρησιμοποίητο αθλητικό εξοπλισμό και ένα πιάνο που δεν μπορούσα να παίξω, ούτε να συντηρήσω οικονομικά. Πρέπει να παραδεχθώ ότι είχα πέσει πολύ χαμηλά. Τα πράγματα έμοιαζαν άθλια τότε.

Ευτυχώς, η οικογένειά μου ήταν απίστευτα υποστηρικτική. Όταν έφυγα από το σπίτι, οι κόρες μου με πρόσεχαν και βεβαιώνονταν ότι διατηρούσα την επικοινωνία με την ομάδα φροντίδας υγείας. Έπειτα, όταν ξεκίνησα να εμφανίζω κατάθλιψη, ήρθε η γυναίκα μου και βεβαιώθηκε ότι έτρωγα σωστά. Τέλος, ερχόταν τόσο συχνά που ήταν πιο λογικό να επιστρέψω στο σπίτι μας. Αρχίζω να νιώθω λίγο καλύτερα. Νιώθω ευγνωμοσύνη για όλους όσους με βοήθησαν, αλλά ταυτόχρονα νιώθω και μεγάλη ντροπή για όλα τα προβλήματα που προκάλεσα.

## Κεφάλαιο 10

# Γενική υγεία

**Άγαπά τη ζωή. Κάποιες φορές βίωσα την οργή, την απελπισία, ένιωσα δυστυχισμένη, βυθίστηκα στη λύπη, αλλά μέσα από όλα αυτά έμαθα ότι και μόνο το να ζεις είναι μεγάλη υπόθεση.'**

Agatha Christie (Βρετανίδα συγγραφέας αστυνομικών μυθιστορημάτων, 1890-1976)

Πολλά άτομα με διπολική διαταραχή αγωνίζονται για τη σωματική και την ψυχική τους υγεία. Υπάρχουν αρκετοί λόγοι γι' αυτό. Τα συμπτώματα της διπολικής διαταραχής μπορεί να δυσχεράνουν την ύπαρξη υγιούς, σταθερής ζωής και μπορεί να ενθαρρύνουν ορισμένες ανθυγιεινές δραστηριότητες και συμπεριφορές, όπως το ποτό, τα ναρκωτικά και το κάπνισμα. Ορισμένες ανεπιθύμητες ενέργειες των φαρμάκων που χρησιμοποιούνται για τη διπολική διαταραχή, μπορεί να επιδράσουν στη γενική υγεία. Τέλος, η ίδια η διπολική διαταραχή τείνει να παρουσιάζεται σε συνδυασμό με αρκετές άλλες σωματικές και ψυχικές διαταραχές.

Δεν είναι πρόθεση του παρόντος οδηγού να διακηρύξει πόσο υγιώς πρέπει να ζείτε τη ζωή σας –μπορείτε να πάρετε τις δικές σας αποφάσεις σχετικά με το πόσο θα ασκείστε ή τι θα τρώτε- αλλά αξίζει να επισημάνουμε ότι υπάρχουν αρκετά πεδία που εάν προσέξετε τη γενική σας υγεία, θα βοηθηθείτε στη συνολική αντιμετώπιση της διπολικής διαταραχής.

Σε αυτά περιλαμβάνονται:

### Διατροφή

Σαφώς, η υγιεινή διατροφή είναι κάτι θετικό είτε έχετε διπολική διαταραχή, είτε όχι. Συγκεκριμένα, ορισμένες θεραπείες της διπολικής διαταραχής μπορεί να μεγιστοποιήσουν τον κίνδυνο αύξησης του σωματικού βάρους και της παχυσαρκίας, οπότε συνιστάται δίαιτα με χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά, υψηλή περιεκτικότητα σε φρέσκα λαχανικά, λιπαρά ψάρια και προϊόντα ολικής αλέσεως.

## Σωματική άσκηση

Ένα πρόγραμμα σωματικής άσκησης όχι μόνο θα βοηθήσει στον έλεγχο του σωματικού βάρους, αλλά είναι πιθανόν να βελτιώσει και την ψυχική σας υγεία. Θεωρείται ότι οι ορμόνες που απελευθερώνονται κατά την άσκηση, μπορούν να συντελέσουν στη θετική αλλαγή της διάθεσης. Η άσκηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να αποκτήσετε υγιείς συνήθειες στη ζωή σας και να βελτιώσετε τον τρόπο με τον οποίο κοιμάστε.



## Ύπνος

Ο υγιεινός ύπνος είναι πολύ σημαντικός στη διπολική διαταραχή. Ο μειωμένος ύπνος μπορεί να προκαλέσει επεισόδια μανίας. Ο υπερβολικά πολύς ύπνος μπορεί να είναι πρώιμο σημείο κατάθλιψης. Ακολουθούν ορισμένες συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να κοιμάστε καλά τα βράδια:

- Να έχετε τακτικές ώρες ύπνου
- Να πηγαίνετε για ύπνο την ίδια ώρα κάθε βράδυ
- Να σηκώνεστε την ίδια ώρα κάθε πρωί
- Να αποφεύγετε το τσάι, τον καφέ και τα αναψυκτικά τύπου κόλα, ειδικά πριν από την ώρα του ύπνου
- Να αποφεύγετε το αλκοόλ
- Να ασκείστε
- Να πίνετε κάτι ζεστό πριν τον ύπνο
- Να δοκιμάσετε κασέτες και τεχνικές χαλάρωσης, συμπεριλαμβανομένου του διαλογισμού
- Να προσπαθείτε να προσδιορίζετε και να αντιμετωπίζετε οποιεσδήποτε ανησυχίες μπορεί να σας κρατούν ξύπνιο

## Οδοντική υγιεινή

Τα οδοντικά προβλήματα είναι αρκετά συχνά σε άτομα με διπολική διαταραχή. Μπορεί να οφείλονται σε ξηροστομία που προκαλεί η φαρμακευτική αγωγή ή σε αμέλεια κατά τα επεισόδια κατάθλιψης. Επομένως, είναι σημαντικό να ενημερώνετε τον οδοντίατρό σας και τον ειδικό οδοντικής υγιεινής για το τι φάρμακα παίρνετε και να ακολουθείτε τις συμβουλές τους για τη στοματική υγεία.

## Αλκοόλ

Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει επεισόδια κατάθλιψης ή μανίας. Φαίνεται να υπάρχει ισχυρή σχέση ανάμεσα στη διπολική διαταραχή και τον αλκοολισμό, οπότε είναι συνετό να διακόψετε ή τουλάχιστον να μετριάσετε σημαντικά την κατανάλωση αλκοόλ.



## Ανάληψη ελέγχου

‘Το καλύτερο πράγμα σχετικά με το μέλλον είναι ότι έρχεται μία μία μέρα.’

Abraham Lincoln (Αμερικανός πολιτικός, 1809-1865)

### Κάπνισμα

Το κάπνισμα μπορεί να μην επιδεινώσει τη διπολική διαταραχή, αλλά τα συμπτώματα της διπολικής διαταραχής μπορεί να σας κάνουν να καπνίζετε περισσότερο από ό,τι θα καπνίζατε σε διαφορετική περίπτωση. Επομένως, και πάλι, εάν είναι δυνατό, καλύτερα να αποφεύγετε το κάπνισμα.

### Ναρκωτικά

Ναρκωτικά όπως η κάνναβη, η έκσταση και η κοκαΐνη προκαλούν διπολικά επεισόδια ή/και παρεμβαίνουν στα φάρμακά σας.

### Συννοσηρές καταστάσεις

Είναι πολύ σύνθηες να εμφανίζεται διπολική διαταραχή συγχρόνως με άλλες καταστάσεις της ψυχικής υγείας, όπως άγχος, κοινωνική φοβία ή διαταραχή πανικού. Μπορεί, επίσης, να παρουσιαστούν παράλληλα σωματικές αρρώστιες, όπως θυροειδοπάθεια, καρδιοπάθεια και διαβήτης. Είναι σημαντικό να διατηρείτε όλες αυτές τις καταστάσεις υπό έλεγχο και να λαμβάνετε τα φάρμακα που χορηγήθηκαν για αυτές.

### Στίγμα και απομόνωση

Υπάρχει πολλή άγνοια και προκατάληψη σχετικά με τη διπολική διαταραχή γεγονός που μπορεί να επηρεάσει τόσο τους πάσχοντες όσο και εκείνους που τους φροντίζουν. Αυτό μπορεί να καταστήσει την αντιμετώπιση της νόσου μεγάλη δοκιμασία, η οποία συχνά οδηγεί τα άτομα στην απομόνωση και την αποξένωση. Όσα περισσότερα μπορείτε να μάθετε για τη διαταραχή, τόσα περισσότερα εφόδια έχετε για να καταπολεμήσετε το κοινωνικό στίγμα.

**Εάν έχετε οποιοσδήποτε ανησυχίες ή ερωτήσεις σχετικά με τη γενική σας υγεία, μιλήστε με τον γιατρό σας.**





Καθώς ξεκινάτε να ανακάμπετε από την ασθένειά σας, είναι πιθανό να επιθυμείτε να ξεκινήσετε να ανακτάτε τον έλεγχο της ζωής σας. Ο έλεγχος αυτός σας είναι σημαντικό μέρος της διαδικασίας επανόρθωσης, καθώς όσο πιο ανεξάρτητος γίνεστε, τόσο καλύτερα εφόδια έχετε για να διατηρείτε την κατάστασή σας σε ισορροπία.

Η διπολική διαταραχή επηρεάζει όλες τις πτυχές της ζωής, Έτσι, πιθανόν να πρέπει να πάρετε δύσκολες αποφάσεις.

Για παράδειγμα:

### **Οικογενειακή Ζωή**

Τι πρέπει να πω στα παιδιά; -πρόκειται για δύσκολη απόφαση για τον καθένα. Αλλά είναι σημαντικό η διπολική διαταραχή να μην γίνει το μυστικό για το οποίο δεν μιλά κανείς. Τα παιδιά φυσικά επιθυμούν απαντήσεις και εάν δεν τις λάβουν, τότε μπορεί να επινοήσουν δικές τους. Κανείς δεν γνωρίζει τα παιδιά σας καλύτερα από εσάς. Έτσι, εσείς πρέπει να αποφασίσετε τι θα τους πείτε και πότε. Μπορεί να διαπιστώσετε ότι το να μιλήσετε σε κάποιον σε μια ομάδα υποστήριξης, θα σας βοηθήσει να πάρετε αυτήν την απόφαση.

### **Οικογενειακός προγραμματισμός**

Ορισμένα φάρμακα που χρησιμοποιούνται στη διπολική διαταραχή, δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται από γυναίκες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Επομένως, εάν προσπαθείτε να συλλάβετε, πρέπει να το συζητήσετε με τον γιατρό σας. Πριν προγραμματίσετε να αποκτήσετε οικογένεια, υπάρχουν αρκετά θέματα που χρειάζεται να συζητήσετε με το σύντροφό σας, όπως: ο γενετικός κίνδυνος να αναπτύξει και το παιδί σας την κατάσταση, ο τρόπος που θα αντιμετωπίσετε την απόκτηση ενός παιδιού, η πιθανότητα υποτροπής μετά τον τοκετό ή κατά την εγκυμοσύνη. Αυτά δεν θα είναι ποτέ εύκολα ερωτήματα. Αλλά, εάν αναζητήσετε πληροφορίες από τον γιατρό σας ή από μια ομάδα γενετικής συμβουλευτικής, εσείς και ο σύντροφός σας μπορεί να είστε σε καλύτερη θέση για να τις απαντήσετε και να αντιμετωπίσετε τα ζητήματα αυτά αποτελεσματικά και συνειδητά.

### **Η ζωή στη δουλειά**

Πολλοί άνθρωποι με διπολική διαταραχή μπορούν και συνεχίζουν να εργάζονται κανονικά. Άλλοι αποφασίζουν να προσαρμόσουν την εργασιακή τους ζωή έτσι, ώστε να

ανταποκρίνεται στην κατάστασή τους. Αυτό μπορεί να συμπεριλαμβάνει τη μετάβαση σε έναν λιγότερο στρεσογόνο ρόλο, τη μείωση των ωρών εργασίας, την αποφυγή νυκτερινής βάρδιας ή την ανάληψη μέρους μόνο μιας εργασίας. Ορισμένοι εργοδότες είναι πολύ καλύτεροι από άλλους στο να επιτρέπουν αυτές τις προσαρμογές. Ωστόσο, ως υπάλληλος προσπαθείτε από την νομοθεσία έναντι των διακρίσεων στον εργασιακό χώρο. Εάν χρειαστεί να διεκδικήσετε τα δικαιώματά σας, υπάρχουν αρκετές πηγές βοήθειας και καθοδήγησης. Σε αυτές περιλαμβάνονται: το τμήμα ανθρωπίνων πόρων στο χώρο εργασίας σας, το σωματείο σας, οργανώσεις δικαιωμάτων των πολιτών, ομάδες υποστήριξης.

### **Οικονομικός προγραμματισμός και νομικά θέματα**

Εάν η κατάστασή σας έχει θέσει περιορισμούς στην ικανότητά σας για εργασία, μπορεί να δικαιούστε παροχές. Επίσης, η μη φυσιολογική συμπεριφορά κατά τη διάρκεια επεισοδίων μανίας, μπορεί να έχει νομικές επιπτώσεις –για παράδειγμα, εάν ξοδεύετε περισσότερα χρήματα από την οικονομική σας δυνατότητα.

Μπορείτε να λάβετε συμβουλές για την ποιότητα της ζωής σας και τα νομικά σας δικαιώματα από την ομάδα φροντίδας υγείας, από οργανώσεις δικαιωμάτων πολιτών και από ομάδες υποστήριξης.

### **Έγκαιρος προγραμματισμός**

Ένας τρόπος να διασφαλίσετε ότι διατηρείτε τον έλεγχο της ζωής σας, ακόμη και σε περίπτωση κρίσης, είναι να φτιάξετε ένα σχέδιο για το πώς θέλετε να σας αντιμετωπίζουν σε περίπτωση κρίσης. Για παράδειγμα, εάν γνωρίζετε ότι είστε επιρρεπής σε υπερβολική σπατάλη κατά τα επεισόδια μανίας, μπορεί να εξουσιοδοτήσετε ένα μέλος της οικογένειας να κατάσχει τις τραπεζικές σας κάρτες. Μπορεί να υπάρχουν θεραπείες που επιθυμείτε να λάβετε και άλλες που επιθυμείτε να αποφύγετε ή άτομα που επιθυμείτε να ενημερωθούν εάν εισαχθείτε σε νοσοκομείο. Μπορείτε να καταγράψετε αυτές τις «προκαταβολικές οδηγίες» σε μια απλή κάρτα ή μπορείτε να μαγνητοσκοπήσετε τον εαυτό σας να τις επαναλαμβάνει. Τότε, μπορείτε να είστε βέβαιοι ότι πρόκειται για τις οδηγίες που φτιάξατε εσείς ο ίδιος.



## Υποστήριξη κάποιου με διπολική διαταραχή

Ἡ υπέρμετρη λύπη φέρνει γέλιο.  
Ἡ υπέρμετρη χαρά φέρνει κλάμα.'

William Blake (Άγγλος ποιητής και καλλιτέχνης, 1757-1827)

«Γιατί συνέβη αυτό σε εμάς;» Πρόκειται για μια ερώτηση που τίθεται, κάποια στιγμή, από πολλούς ανθρώπους με διπολική διαταραχή. Και εύλογα.

Η διπολική διαταραχή δεν είναι απλώς ένα μεγάλο πρόβλημα για τους ίδιους τους πάσχοντες. Μπορεί να προξενήσει τεράστια δυσκολία σε όποιον είναι κοντά τους. Γονείς, παιδιά, σύζυγοι, σύντροφοι και φίλοι μπορούν όλοι να βρεθούν ξαφνικά αντιμέτωποι με ένα ρόλο για τον οποίο νιώθουν εντελώς απροετοίμαστοι.

Με το χρόνο, ωστόσο, οι συγγενείς ανταπεξέρχονται στην πρόκληση της φροντίδας, βοηθώντας τον αγαπημένο τους στα χειρότερα στάδια της διαταραχής και παρέχοντάς του την υποστήριξη να αναδιοργανώσει τη ζωή του. Είναι, επίσης, σημαντικό να τονιστεί ότι η ύπαρξη ενός μέλους της οικογένειας με διπολική διαταραχή δεν συνεπάγεται ότι παύετε να απολαμβάνετε την οικογενειακή ζωή.

Υπάρχουν αρκετά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε τον αγαπημένο σας συγγενή να αντιμετωπίσει τη νόσο του χωρίς να σταματήσει να απολαμβάνετε τη δική σας ζωή:

- Μάθετε όσα περισσότερα μπορείτε σχετικά με τη διπολική διαταραχή –όσα περισσότερα μαθαίνετε, τόσο περισσότερο μπορείτε να βοηθήσετε αποτελεσματικά
- Μάθετε σχετικά με τοπικές ομάδες και υπηρεσίες υποστήριξης στην περιοχή σας

- Ενταχθείτε σε ομάδα φροντιστών ή δίκτυο οικογενειών για να μοιράζεστε εμπειρίες και να παρέχετε αμοιβαία υποστήριξη
- Ερευνήστε για ομάδες υποστήριξης των μελών οικογενειών στο διαδίκτυο. Πολλοί θα έχουν ιστορίες και εμπειρίες παρόμοιες με τη δική σας.
- Διατηρείτε ανοικτούς τους διαύλους επικοινωνίας με τον ασθενή, ακόμη και σε περιόδους δύσκολης συμπεριφοράς. Εκείνος μπορεί να μην το εκτιμά πάντα, αλλά πιθανότατα θα το εκτιμήσει στο μέλλον
- Μάθετε τα προειδοποιητικά σημεία της υποτροπής
- Φτιάξτε ένα προκαταβολικό σχέδιο με το συγγενή σας, ώστε να γνωρίζετε και οι δύο τι πρέπει να συμβεί σε στιγμές κρίσης
- Βοηθήστε το συγγενή σας να οργανώσει τη ζωή του χρησιμοποιώντας ημερολόγια και άλλα βοηθητικά εργαλεία
- Ενθαρρύνετε ευγενικά τον ασθενή να πάρει τα φάρμακά του. Προσπαθήστε να καταλάβετε εάν δεν το έκανε
- Μάθετε τα προειδοποιητικά σημεία για την αυτοκτονία. Απευθυνθείτε αμέσως στην ομάδα φροντίδας ψυχικής υγείας εάν νιώθετε ότι ο αγαπημένος σας βρίσκεται σε κίνδυνο
- Μην αναλάβετε τα πάντα– ο αγαπημένος σας πρέπει να παροτρύνεται να ζει κατά το δυνατόν πιο αυτόνομα
- Μην αφεθείτε –βεβαιωθείτε ότι ζείτε τη δική σας ζωή. Ακόμη, μην παραμελείτε άλλα μέλη της οικογένειας. Χρειάζονται και εκείνα την αγάπη και την προσοχή σας.

### Ερωτήσεις που πρέπει να γίνονται

Πολλά μέλη της οικογένειας και φροντιστές βρίσκονται σε στενή επαφή με τον γιατρό και με την ομάδα φροντίδας ψυχικής υγείας που φροντίζει τον αγαπημένο τους. Αυτή η ομάδα είναι πιθανόν να αποτελεί καλή πηγή ενημέρωσης και συμβουλών. Ακολουθούν ορισμένες ερωτήσεις που μπορείτε να απευθύνετε:

- Πού μπορώ να βρω περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη διπολική διαταραχή;
- Τι μπορούμε να κάνουμε για να βοηθήσουμε;

- Θα μας δώσετε πληροφορίες σχετικά με τη θεραπεία του αγαπημένου μας ατόμου;
- Πού μπορούμε να λάβουμε οικογενειακή θεραπεία;
- Μπορείτε να συστήσετε κάποια ομάδα υποστήριξης φροντιστών;
- Πώς μπορούμε να μάθουμε εάν πληρούμε τις προϋποθέσεις για οικονομική βοήθεια;
- Είμαστε εξαντλημένοι. Πώς μπορούμε να βοηθηθούμε;
- Μπορούμε να κάνουμε κάτι για να προλάβουμε μια κρίση ή μια υποτροπή;
- Μπορούμε να κάνουμε κάτι για να προετοιμαστούμε για μια κρίση;
- Τι πρέπει να κάνουμε σε περίπτωση κρίσης ή υποτροπής;
- Σε ποιον πρέπει να απευθυνθούμε ή να στραφούμε σε περίπτωση κρίσης ή υποτροπής;
- Μπορούμε να επικοινωνήσουμε απευθείας μαζί σας σχετικά με τη θεραπεία του αγαπημένου μας;

### Αναζήτηση υποχρεωτικού εγκλεισμού ή/και θεραπείας

Είναι δεδομένο ότι, οποιαδήποτε απόφαση πάρετε που μπορεί να οδηγήσει στον υποχρεωτικό εγκλεισμό του ανθρώπου για τον οποίο νοιάζεστε στο νοσοκομείο, δεν μπορεί να ληφθεί “ελαφρά τη καρδιά”. Μπορεί να προκαλέσει μεγάλη ταραχή, σε εσάς και τον αγαπημένο σας και μπορεί να βλάψει σοβαρά τη σχέση σας.

Ωστόσο, μπορεί να υπάρχουν φορές που το πρόσωπο για το οποίο νοιάζεστε δεν μπορεί πλέον να πάρει σημαντικές αποφάσεις σχετικά με τη φροντίδα της δικής του υγείας. Η κατάσταση του μπορεί επομένως να επιδεινωθεί σε σημείο που ξεκινά να θέτει την ασφάλειά του ή την ασφάλεια τρίτων σε κίνδυνο. Υπό αυτές τις συνθήκες, μπορεί να ενδείκνυται υποχρεωτικός εγκλεισμός στο νοσοκομείο. Μπορείτε να λάβετε συμβουλές για τη νομική διαδικασία αναζήτησης υποχρεωτικού εγκλεισμού/εντάλματος θεραπείας από την ομάδα φροντίδας υγείας, συμβουλευτικές υπηρεσίες πολιτών ή από διάφορες ομάδες υποστήριξης.

Τα ανθρώπινα δικαιώματα οποιουδήποτε τελεί υπό υποχρεωτικό ένταλμα εγκλεισμού, προστατεύονται από τα Άρθρα 5 και 6 της Ευρωπαϊκής Σύμβασης Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων. Συμπεριλαμβάνεται το δικαίωμα κατάλληλης ενημέρωσης για τους λόγους του εγκλεισμού, το δικαίωμα έφεσης και το δικαίωμα πρόσβασης σε νόμιμη εκπροσώπηση.

### Αντιμετώπιση του κινδύνου αυτοκτονίας

Ενώ οι περισσότεροι άνθρωποι με διπολική διαταραχή ζουν μια μακρά, παραγωγική και πλήρη ζωή, θα ήταν λάθος να προσποιηθούμε ότι η κατάσταση δεν μπορεί να έχει τραγικές επιπτώσεις. Η αυτοκτονία είναι η πιο τραγική συνέπεια από όλες.

Δυστυχώς, ενώ υπάρχουν αρκετά πράγματα που μπορούν να κάνουν οι φροντιστές για να μειώσουν τον κίνδυνο αυτοκτονίας, ορισμένες αυτοκτονίες απλώς δεν μπορούν να αποφευχθούν. Επομένως, εάν συμβεί το χειρότερο, είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσετε ότι ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΔΙΚΟ ΣΑΣ ΛΑΘΟΣ. Όταν βιώνετε τη βαθιά θλίψη του να χάνετε κάποιον που βρίσκεται κοντά σας, παρακαλούμε φροντίστε τον εαυτό σας και μην συγχέετε τον πόνο σας με αισθήματα ενοχής.

Τα μέτρα που μπορείτε να πάρετε για να μειώσετε τον κίνδυνο αυτοκτονίας, συμπεριλαμβάνουν τα εξής:

- Βεβαιωθείτε ότι εσείς και η οικογένειά σας/οι στενοί φίλοι γνωρίζουν τα προειδοποιητικά σημεία (βλ. Πίνακα 4)
- Μην φοβάστε να μιλήσετε στον αγαπημένο σας σχετικά με τις σκέψεις του για αυτοκτονία –το να μιλάτε για την αυτοκτονία δεν σημαίνει ότι είναι πιθανότερο να συμβεί
- Μάθετε ποια μέλη της ομάδας φροντίδας υγείας θα καλέσετε σε περίπτωση επειγόντος
- Προσπαθήστε να πείσετε τον αγαπημένο σας να καλέσει γραμμή βοήθειας
- Προτείνετε αλλαγή περιβάλλοντος –πηγαίνετε μια βόλτα, επισκεφθείτε ένα φίλο ή απλώς πηγαίνετε σε άλλο δωμάτιο
- Σχεδιάστε προκαταβολικά μαζί με τον αγαπημένο σας ένα «σχέδιο για τη ζωή». Σε αυτό συμπεριλαμβάνονται:
  - Αριθμοί επικοινωνίας με την ομάδα φροντίδας ψυχικής υγείας
  - Στοιχεία επικοινωνίας για φίλους και την οικογένεια
  - Περιγραφή της ιατρικής διάγνωσης (ή των διαγνώσεων εάν είναι περισσότερες από μία)
  - Πληροφορίες σχετικά με οποιαδήποτε φάρμακα χρησιμοποιήθηκαν



- Κάθε φάρμακο που δεν επιθυμεί να παίρνει ο αγαπημένος σας
- Πληροφορίες για την ασφάλεια υγείας
- Αριθμός γραμμής βοήθειας

### Προειδοποιητικά σημεία για την αυτοκτονία

- Απρόσεκτη ή επικίνδυνη συμπεριφορά (χωρίς το φόβο του θανάτου)
- Συζήτηση για επιθυμία θανάτου
- Αίσθημα απελπισίας
- Αίσθημα απόγνωσης
- Αίσθημα βάρους στην οικογένεια και τους φίλους
- Υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ ή χρήση ναρκωτικών
- Απόσυρση από την κοινωνία (η πόρτα του υπνοδωματίου είναι πάντοτε κλειστή)
- Σχέδια προετοιμασίας για το θάνατο (οργάνωση οικονομικών θεμάτων, δωρεά περιουσιακών στοιχείων)
- Συγγραφή σημειώματος αυτοκτονίας

## Περαιτέρω υποστήριξη

### Διεθνείς ομάδες

#### Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Ενώσεων Οικογενειών Ατόμων με Ψυχική Ασθένεια (EUFAMI):

Η EUFAMI είναι η ευρωπαϊκή αντιπροσωπευτική οργάνωση για ενώσεις υποστήριξης οικογενειών στην Ευρώπη. Η EUFAMI προάγει τα συμφέροντα και την ευεξία οικογενειών και φροντιστών που επηρεάζονται από σοβαρή ψυχική ασθένεια. Πληροφορίες για τις ευρωπαϊκές εθνικές και περιφερειακές ενώσεις οικογενειών μπορείτε να βρείτε στον ιστότοπο:

[www.eufami.org](http://www.eufami.org)

#### GAMIAN-Ευρώπη:

Μια καθοδηγούμενη από ασθενείς, πανευρωπαϊκή οργάνωση που εκπροσωπεί τα συμφέροντα ατόμων που προσβάλλει η ψυχική ασθένεια και προασπίζεται τα δικαιώματά τους.

[www.gamian.eu](http://www.gamian.eu)

#### Παγκόσμια Ομοσπονδία για την Ψυχική Υγεία:

Διεθνής οργάνωση για την προαγωγή της ψυχικής υγείας.

[www.wfmh.org](http://www.wfmh.org)

Οι παραπάνω διεθνείς οργανώσεις μπορούν να σας παρέχουν πληροφορίες για ομάδες υποστήριξης στην χώρα σας.



**Πανελλήνιος Σύλλογος Οικογενειών για την Ψυχική Υγεία-Σ.Ο.Ψ.Υ.**

[www.iatronet.gr/sopsi](http://www.iatronet.gr/sopsi)

**Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής- Ε.Π.Ι.Ψ.Υ.**

[www.epipsi.gr](http://www.epipsi.gr)

**Πρόγραμμα κατά του Στίγματος της Ψυχικής Ασθένειας**

[www.epipsi.gr/openthedoors/default.htm](http://www.epipsi.gr/openthedoors/default.htm)

**210-6515600 Γραμμή Βοήθειας για την Κατάθλιψη του Ε.Π.Ι.Ψ.Υ**

[www.epipsi.gr](http://www.epipsi.gr)

**Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης**

[www.yyka.gov.gr](http://www.yyka.gov.gr)

# Αφαιρούμενες σελίδες

Όνοματεπώνυμο .....

## Βασικά στοιχεία επικοινωνίας

Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης,  
επικοινωνήστε με

Όνοματεπώνυμο ..... Όνοματεπώνυμο .....

Διεύθυνση ..... Διεύθυνση .....

Τηλέφωνο ..... Τηλέφωνο .....

Κινητό ..... Κινητό .....

Γιατρός .....

Όνοματεπώνυμο .....

Διεύθυνση .....

Τηλέφωνο .....

Κινητό .....

## Προτιμώμενο Νοσοκομείο

Όνομα .....

Διεύθυνση .....

Όνοματεπώνυμο υπεύθυνου  
επικοινωνίας .....

Τηλέφωνο .....

## 2ο Προτιμώμενο Νοσοκομείο

Όνομα .....

Διεύθυνση .....

Όνοματεπώνυμο υπεύθυνου  
επικοινωνίας .....

Τηλέφωνο .....



## Ερωτήσεις που πρέπει να κάνετε στον γιατρό σας

- Γιατί νομίζετε ότι έχω διπολική διαταραχή;
- Τι πρέπει να γίνει στη συνέχεια; Χρειάζονται και άλλες εξετάσεις;
- Πρέπει να παραπεμφθώ σε κάποιον ειδικό;
- Μπορείτε να συστήσετε κάποιες τοπικές ομάδες υποστήριξης ή δικτυακούς τόπους στους οποίους μπορώ να λάβω πληροφορίες;
- Τι θεραπεία θα προτείνετε; Και γιατί;
- Πώς θα βοηθήσει αυτή η θεραπεία;
- Υπάρχουν ανεπιθύμητες ενέργειες από τη θεραπεία;
- Τι θα πρέπει να γίνει εάν η θεραπεία δεν αποδώσει;
- Χρειάζομαι ψυχοθεραπεία;
- Σε ποιον πρέπει να απευθυνθώ σε περίπτωση επείγοντος;

## Ερωτήσεις που πρέπει να κάνουν τα μέλη της οικογένειας και οι φροντιστές

- Πού μπορώ να βρω περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη διπολική διαταραχή;
- Τι μπορούμε να κάνουμε για να βοηθήσουμε;
- Θα μας δώσετε πληροφορίες σχετικά με τη θεραπεία του αγαπημένου μας συγγενή;
- Πού μπορούμε να λάβουμε οικογενειακή θεραπεία;
- Μπορείτε να συστήσετε κάποια ομάδα υποστήριξης φροντιστών;
- Πώς μπορούμε να μάθουμε εάν πληρούμε τις προϋποθέσεις για οικονομική βοήθεια;
- Είμαστε εξαντλημένοι. Πώς μπορούμε να βοηθηθούμε;
- Μπορούμε να κάνουμε κάτι για να προλάβουμε μια κρίση ή μια υποτροπή;
- Μπορούμε να κάνουμε κάτι για να προετοιμαστούμε για μια κρίση;
- Τι πρέπει να κάνουμε σε περίπτωση κρίσης ή υποτροπής;
- Σε ποιον πρέπει να απευθυνθούμε ή να στραφούμε σε περίπτωση κρίσης ή υποτροπής;
- Μπορούμε να επικοινωνούμε απευθείας μαζί σας σχετικά με τη θεραπεία του αγαπημένου μας προσώπου;



## Κάρτα κρίσης

### ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΚΡΙΣΗΣ

#### Προσωπικά στοιχεία

Όνοματεπώνυμο .....

Διεύθυνση .....

Τηλέφωνο .....

#### Παρακαλούμε επικοινωνήστε με

Όνοματεπώνυμο .....

Διεύθυνση .....

Τηλέφωνο .....

Κινητό .....

Γιατρός .....

Ασφάλεια υγείας .....

Ομάδα αίματος .....

Φαρμακευτική αγωγή .....

#### Άλλα στοιχεία

.....

.....

.....

.....

Συμβουλές για Αστυνομικούς και Κοινωνικούς Λειτουργούς

Το όνομά μου είναι  
[ΕΙΣΑΓΕΤΕ ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ].

Έχω ΔΙΠΟΛΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ  
[ΠΡΟΣΘΕΣΤΕ ΤΟΝ ΤΥΠΟ].

Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να υπάρχουν περιπτώσεις στις οποίες δεν έχω πλήρη έλεγχο της συμπεριφοράς μου.

Σε αυτές τις περιπτώσεις:  
Παρακαλώ πλησιάστε με ήρεμα.  
Μη μου φωνάζετε.

Να με λέτε [ΕΙΣΑΓΕΤΕ ΤΟ ΠΡΟΤΙΜΩΜΕΝΟ ΟΝΟΜΑ]

Να μιλάτε καθαρά και να εξηγείτε ό,τι πρόκειται να συμβεί.

Εάν δεν καταλαβαίνω, παρακαλώ επαναλάβετε όσα είπατε.

Παρακαλώ επικοινωνήστε με το ΕΜΠΙΣΤΟ μου άτομο το συντομότερο δυνατό

Σας ευχαριστώ





## Ημερολόγιο διάθεσης

Κυκλώστε ό,τι περιγράφει καλύτερα τη συναισθηματική σας διάθεση κάθε μέρα. Αφιερώστε ένα λεπτό στο τέλος κάθε ημέρας για να φτιάξετε τις σημειώσεις σας. Επανεξετάστε το εργαλείο παρακολούθησης της διάθεσης με τον επαγγελματία φροντίδας υγείας στην επόμενη επίσκεψή σας.

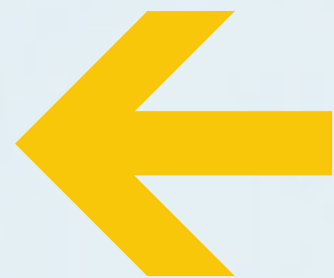
Όνοματεπώνυμο .....

Μήνας .....

Έτος .....

Αξιολογήστε τη διάθεσή σας			Ημέρα	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
Μανία	<b>Σοβαρή:</b> Νιώθω εκτός ελέγχου, η οικογένεια και οι φίλοι επιμένουν να ζητήσω ιατρική βοήθεια																																				
	<b>Υψηλή μέτρια:</b> Δεν μπορώ να εστιάσω: οι άλλοι θυμώνουν ή εκνευρίζονται μαζί μου																																				
	<b>Μέτρια:</b> Ξεκινώ πράγματα, αλλά δεν τα τελειώνω: Έχω περισσότερη ενέργεια και χρειάζομαι λιγότερο ύπνο																																				
	<b>Ήπια:</b> Είμαι πιο κοινωνικός και ομιλητικός: Νιώθω πιο παραγωγικός																																				
Σταθερές διαθέσεις: Δεν νιώθω μανία ή κατάθλιψη																																					
Κατάθλιψη	<b>Ήπια:</b> Νιώθω λίγο ράθυμος και θλιμμένος, αλλά συνεχίζω να λειτουργώ καλά																																				
	<b>Μέτρια:</b> Δεν ενδιαφέρομαι για τίποτα. Χρειάζεται επιπλέον προσπάθεια για να λειτουργήσω																																				
	<b>Υψηλή μέτρια:</b> Έχω αποσυρθεί. Απουσιάζω πολύ από την εργασία/το σχολείο																																				
	<b>Σοβαρή:</b> Δεν μπορώ να λειτουργήσω ή μπορεί να έχω αυτοκτονικές σκέψεις. Η οικογένεια και οι φίλοι επιμένουν να αναζητήσω ιατρική βοήθεια																																				
<b>Υπήρξε κάποιο σημαντικό γεγονός εκείνη την ημέρα;</b>																																					

Πήρατε τα φάρμακά σας;			Ημέρα	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
Όνομασία φαρμάκου	Ημερήσια δόση	# δισκίων την ημέρα																																			
<b>Αριθμός ωρών που κοιμηθήκατε χτες βράδυ</b>																																					
<b>Για τις γυναίκες: Είχατε σήμερα έμμηνο ρύση;</b>																																					



## Ημερολόγιο διάθεσης

### Προειδοποιητικά σημεία για την αυτοκτονία

- Απρόσεκτη ή επικίνδυνη συμπεριφορά (χωρίς το φόβο του θανάτου)
- Συζήτηση για επιθυμία θανάτου
- Αίσθημα απελπισίας
- Αίσθημα απόγνωσης
- Αίσθημα βάρους στην οικογένεια και τους φίλους
- Υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ ή χρήση ναρκωτικών
- Απόσυρση από την κοινωνία (η πόρτα του υπνοδωματίου είναι πάντοτε κλειστή)
- Σχέδια προετοιμασίας για το θάνατο (οργάνωση οικονομικών θεμάτων, χάρτσμα περιουσιακών στοιχείων)
- Συγγραφή σημειώματος αυτοκτονίας



## Συμπτώματα και προειδοποιητικά σημεία

### Συμπτώματα μανίας

- Διογκωμένη αυτοεκτίμηση
- Κακή κρίση
- Ευερεθιστότητα
- Νευρικές ή απότομες κινήσεις
- Ανάγκη για λιγότερο ύπνο
- Αυξημένα επίπεδα ενέργειας
- Σπατάλη χρημάτων
- Μη ρεαλιστική πεποίθηση σχετικά με τις ικανότητές σας
- Αυξημένη λίμπιντο (σεξουαλική ορμή)
- Φλυαρία και ταχύτερος ρυθμός ομιλίας σε σχέση με συνήθως
- Έναρξη συζήτησης με αγνώστους
- Αίσθημα ευφορίας, «υπέροχης»-«καταπληκτικής» διάθεσης, η καλύτερη διάθεση που είχατε ποτέ
- Πολύ γέλιο (ακόμη και με πράγματα που δεν είναι αστεία)
- Πολλές νέες και συναρπαστικές ιδέες
- Αλματώδης μετάβαση από τη μία σκέψη στην άλλη
- Απώλεια συγκέντρωσης
- Λήψη γρήγορων αποφάσεων χωρίς να τις επεξεργαστείτε επαρκώς
- Πολλές αλλαγές ή σχέδια
- Τηλεφωνήματα σε άλλους αργά τη νύχτα
- Υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ ή χρήση ναρκωτικών

### Συμπτώματα κατάθλιψης

- Αίσθημα θλίψης, άγχους ή κενού
- Απώλεια ενδιαφέροντος ή ευχαρίστησης από όλες ή σχεδόν όλες τις δραστηριότητες
- Δυσκολία στο να αντεπεξεέλθετε
- Δυσκολία στο να σκέφτεστε κανονικά –σκέπτεστε αργά, ξεχνάτε πράγματα
- Δυσκολία στον ύπνο και την πρωινή αφύπνιση
- Υπερβολικός ύπνος. Παραμονή στο κρεβάτι όλη την ημέρα
- Μεγάλη μείωση ή αύξηση του σωματικού βάρους
- Μειωμένη όρεξη ή αυξημένη όρεξη
- Έλλειψη ενέργειας
- Αίσθημα κόπωσης τον περισσότερο καιρό
- Υπερβολική ανησυχία και αίσθημα εξάντλησης
- Διαταραχή της σωματικής υγείας
- Παραμέληση της προσωπικής εμφάνισης –ένδυση με παράξενα ή ακατάλληλα ρούχα
- Παραμέληση της προσωπικής υγιεινής
- Αδυναμία πραγματοποίησης απλών καθημερινών εργασιών
- Σκέψεις για αυτοκτονία
- Κακή συγκέντρωση –αδυναμία ανάγνωσης βιβλίου ή παρακολούθησης τηλεόρασης



## ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

Στην περίπτωση κρίσης, κατανοώ ότι δεν έχω πάντοτε πλήρη έλεγχο της συμπεριφοράς μου.

Υπό αυτές τις συνθήκες, εξουσιοδοτώ [ΕΙΣΑΓΕΤΕ ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ] να:

- Πάρει τα κλειδιά του αυτοκινήτου μου
- Πάρει τις τραπεζικές μου κάρτες
- Επικοινωνήσει με τον βασικό λειτουργό της φροντίδας της υγείας μου

Θα προτιμούσα ο [ΕΙΣΑΓΕΤΕ ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ] να μην:

- Επικοινωνήσει με τους φίλους μου
- Επικοινωνήσει με τον εργοδότη μου

Η προτιμώμενη ιατρική μου θεραπεία είναι:

Δεν επιθυμώ να λάβω θεραπεία με:

Έχω τις εξής αλλεργίες:



# Γλωσσάριο

- Αντικαταθλιπτικό.** Φάρμακο που χρησιμοποιείται για την ανακούφιση από την κατάθλιψη.
- Αντιψυχωσικό.** Φάρμακο που χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση διαφόρων καταστάσεων της ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένης της διπολικής διαταραχής.
- Άτυπο αντιψυχωσικό.** Νεότερος τύπος αντιψυχωσικού που χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση διαφόρων καταστάσεων της ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένης της διπολικής διαταραχής.
- Διπολική διαταραχή I.** Τύπος διπολικής διαταραχής που περιλαμβάνει κατάθλιψη και τουλάχιστον ένα επεισόδιο μανίας.
- Διπολική διαταραχή II.** Τύπος διπολικής διαταραχής που περιλαμβάνει σοβαρή κατάθλιψη και ήπια μανία (υπομανία), αλλά όχι σοβαρή μανία.
- Εκλυτικός παράγοντας.** Κάτι που μπορεί να προκαλέσει συμπτώματα ή την επανεμφάνισή τους.
- Επεισόδιο.** Περίοδος υποτροπής των συμπτωμάτων. Τα επεισόδια μπορεί να είναι μανίας, κατάθλιψης, υπομανίας ή μεικτά.
- Θυρεοειδής αδένας.** Όργανο στο λαιμό που απελευθερώνει ορμόνες στην περιφερική κυκλοφορία.
- Κατάθλιψη.** Αίσθημα έντονης δυστυχίας που μπορεί να συμπεριλαμβάνει μειωμένη ενέργεια, αισθήματα απαισιοδοξίας, απώλεια όρεξης και διαταραχή του ύπνου.

**Μανία.** Υπερβολική ευτυχία και ενέργεια που μπορεί να σχετίζεται με απουσία κοινωνικών αναστολών, υπερβολικά αισιόδοξα συναισθήματα και μειωμένη ανάγκη για ύπνο.

**Μανιοκατάθλιψη.** Παλαιότερος όρος για τη διπολική διαταραχή.

**Μεικτό επεισόδιο.** Περίοδος κατά την οποία συνυπάρχουν η κατάθλιψη και η μανία.

**Προκαταβολική οδηγία.** Ένα σχέδιο που καθορίζει εκ των προτέρων το πώς εσείς ή ο αγαπημένος σας επιθυμείτε να προχωρήσετε στην περίπτωση κρίσης ή επείγοντος περιστατικού.

**Σταθεροποιητής διάθεσης.** Φάρμακο που χορηγείται για την αντιμετώπιση ή την πρόληψη εναλλαγών της συναισθηματικής διάθεσης.

**Συννόσηση.** Πάθηση που παρουσιάζεται συγχρόνως με μια άλλη.

**Τρόμος.** Τρέμουλο.

**Υπομανία.** Λιγότερο έντονη μορφή μανίας στην οποία η συναισθηματική διάθεση είναι αυξημένη, αλλά δεν παρεμβαίνει σημαντικά με τις καθημερινές δραστηριότητες ενός ατόμου.

**Υποτροπή.** Επανεμφάνιση συμπτωμάτων μετά από μια περίοδο χωρίς συμπτώματα.

**Ύφεση.** Περίοδος κατά την οποία μειώνονται ή εξαφανίζονται τα συμπτώματα.

**Φροντιστής.** Φίλος ή μέλος της οικογένειας που υποστηρίζει ένα άτομο που πάσχει από μια ασθένεια.

**Ψύχωση.** Νοητική κατάσταση κατά την οποία χάνετε την επαφή με την πραγματικότητα. Μπορεί να συμπεριλαμβάνει το άκουσμα φωνών ή/και παράξενες πεποιθήσεις.



Ύποσοχή όταν διαβάζετε βιβλία για την υγεία.  
'Ένα τυπογραφικό λάθος μπορεί να σας  
στοιχίσει τη ζωή.'

Mark Twain

Copyright © 2011 Bristol-Myers Squibb Company και  
Otsuka Pharmaceutical Europe, Ltd.

ISBN 978-0-9568649-4-9



9 780956 864949 >