Choroba afektywna dwubiegunowa – jak ją rozpoznać

Data aktualizacji
2024-10-04

Objawy

Choroba afektywna dwubiegunowa charakteryzuje się tym, że w różnych okresach wpadasz w manię lub przygnębienie, depresję. Fakt, że nastrój gwałtownie waha się między dwoma przeciwieństwami, jest tym, co dało nazwę tej chorobie.

> **Mania to nadmierne podekscytowanie i energia. Depresja oznacza coś przeciwnego, że wszystkie pragnienia, radość i energia się skończyły.**

Mania – okres nadaktywny

Podczas okresów maniakalnych możesz odczuwać:

- zbyt dużą energię, ekscytację
- nadaktywność
- dużą pewność siebie.

Podczas epizodu maniakalnego masz dużo energii. Możesz czuć niepokój lub mieć potrzebę wyrażenia się w sposób kreatywny. Często potrzebujesz mniej snu niż zwykle. Mania może spowodować, że zaczniesz podejmować lekkomyślne decyzje. Podążysz za impulsami, nie myśląc o konsekwencjach.

> **Niektóre osoby w manii uważają, że to normalny, akceptowalny stan. Uważają, że otoczenie jest nudne i ich nie rozumie. Inni łatwiej się irytują lub złoszczą.**

Hipomania – łagodniejsza forma manii

Kiedy masz hipomanię, objawy nadaktywne są łagodniejsze, a Twoje zachowanie rzadko prowadzi do konfliktów lub innych poważnych konsekwencji.

Podczas hipomanii możesz:

- mieć zmniejszone zapotrzebowanie na sen
- mieć więcej energii niż zwykle
- myśleć pozytywniej niż zwykle
- mieć więcej kreatywności niż zwykle.

Epizody depresyjne

Kiedy masz chorobę afektywną dwubiegunową, depresję możesz rozpoznać u siebie po następujących

objawach:

- czujesz bardzo duże przygnębienie, złość lub rozdrażnienie; nie czujesz szczęścia, nawet jeśli robisz to, co lubisz
- Twoje pragnienie i energia do radzenia sobie z rzeczywistością zmniejszają się lub znikają, codzienne obowiązki mogą wydawać się ciężkie
- masz problemy z zasypianiem i dobrym snem lub śpisz za dużo
- nie masz apetytu lub jesz za dużo; tracisz lub przybierasz na wadze
- masz niską samoocenę, czujesz wstyd i poczucie winy
- masz problemy z koncentracją.

> **Podczas epizodów depresyjnych często występują również problemy związane z ciałem (bóle, np. pleców, głowy czy brzucha), ale są to objawy psychosomatyczne. Możesz mieć myśli o zranieniu siebie lub o zakończeniu swojego życia. W ciężkiej depresji ryzyko prób samobójczych i samobójstwa jest bardzo wysokie.**

Możesz mieć depresję bez choroby afektywnej dwubiegunowej. Więcej o jej objawach przeczytasz

w artykule ***Kiedy smutek jest chorobą***.

Objawy psychotyczne

Ciężka mania lub ciężka depresja mogą spowodować, że będziesz postrzegać i interpretować rzeczywistość w sposób nieadekwatny, zniekształcony. Ten stan jest nazywany depresją lub manią psychotyczną.

Objawami psychozy depresyjnej może być przekonanie o prześladowaniu, oczernianiu. Podwyższony nastrój i wysoka pewność siebie podczas psychozy maniakalnej mogą sprawić, że np. uwierzysz, że możesz rozwiązać problemy świata.

Objawy psychotyczne zwykle znikają, gdy zaczynasz czuć się lepiej.

> **Objawy psychotyczne mogą wystąpić w chorobie afektywnej dwubiegunowej, ale nie muszą (w przeciwieństwie np. do schizofrenii). Chorobę mogą wyzwolić nagłe, traumatyczne przeżycia.**

Diagnoza

Choroba afektywna dwubiegunowa może wystąpić w każdym wieku. Jednak zazwyczaj diagnozuje się ją w późnym okresie dojrzewania lub wczesnej dorosłości. Jej objawy mogą być różne. Mogą też zmieniać się przez całe życie. Niezwykle istotne jest, aby uzyskać prawidłową diagnozę i zacząć leczenie tak wcześnie, jak to tylko możliwe.

Choroba afektywna dwubiegunowa często zaczyna się od depresji. Na tym etapie ciężko ocenić, czy mamy do czynienia z tą chorobą, czy z innym zaburzeniem charakteryzującym się nawracającymi depresjami. Zwłaszcza że nawracająca depresja jest częstsza niż choroba afektywna dwubiegunowa. Jeśli zauważysz, że Twoje okresy obniżonego nastroju są przeplatane okresami nadaktywności, zgłoś to lekarzowi pierwszego kontaktu lub skonsultuj się z psychiatrą. Skierowanie do psychiatry nie jest potrzebne.

Pomoc lekarza

Idź do lekarza, jeśli zauważysz u siebie jakiekolwiek objawy depresji lub manii. Specjalista z doświadczeniem w leczeniu choroby afektywnej dwubiegunowej pomoże złagodzić jej objawy.

Pilnie poszukaj pomocy, jeśli:

- masz silne objawy manii lub depresji i czujesz się tak źle, że sytuacja wydaje się nie do zniesienia
- martwisz się, że możesz skrzywdzić siebie lub kogoś innego
- martwisz się, że bliska osoba czuje się bardzo źle lub może skrzywdzić siebie lub kogoś innego.

> **W nagłej sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia:**
>
> - **dzwoń na numer alarmowy 112**
> - **dzwoń na pogotowie ratunkowe 999**
> - **udaj się na najbliższą izbę przyjęć w szpitalu, w którym znajduje się oddział psychiatryczny**
> - **udaj się na SOR (szpitalny oddział ratunkowy) w szpitalu, w którym znajduje się oddział psychiatryczny.**

Zaniechanie leczenia

Nieleczona choroba afektywna dwubiegunowa może skutkować:

- problemami z używaniem narkotyków i alkoholu
- problemami prawnymi lub finansowymi
- samobójstwem lub próbą samobójczą
- pogorszeniem relacji społecznych
- gorszymi wynikami w pracy lub szkole.

Profilaktyka

Jeśli zdiagnozowano u Ciebie chorobę afektywną dwubiegunową:

- Zwróć uwagę na znaki ostrzegawcze. Wczesne rozpoznanie objawów może zapobiec pogorszeniu się Twojego stanu i obniżyć intensywność kolejnych epizodów. Zidentyfikuj schemat swoich epizodów dwubiegunowych, odkryj, co je wyzwala. Skontaktuj się z lekarzem, jeśli czujesz, że wpadasz w epizod depresji lub manii. Poproś bliskie osoby o obserwowania znaków ostrzegawczych.
- Unikaj narkotyków i alkoholu. Rekreacyjne sięganie po alkohol lub narkotyki może nasilić objawy i zwiększyć prawdopodobieństwo ich powrotu.
- Leki bierz dokładnie tak, jak zalecił Ci lekarz. Możesz ulec pokusie przerwania leczenia – ale nie rób tego. Odstawienie leku lub zmniejszenie dawki na własną rękę może pogorszyć Twój stan, a objawy mogą powrócić.

Źródło

Artykuł został skonsultowany przez **Fundację eFkropka**, która współpracuje z NFZ w ramach

Forum Organizacji Pacjentów.

Przeczytaj także

Czy to schizofrenia?

Jak rozpoznać schizofrenię i wspierać osoby na nią chorujące?

kliknij po więcej

Depresja u dzieci i młodzieży

Jak się objawia i jak można jej przeciwdziałać?

kliknij po więcej