



Інститут психічного здоров'я
Українського Католицького Університету



БІПОЛЯРНИЙ РОЗЛАД

інформаційний буклет



ЗМІСТ

Що таке біполярний розлад?	2
У кого розвивається біполярний розлад?	3
Чому в людини розвивається біполярний розлад?	3
Які симптоми біполярного розладу?	4
Чи люди, які страждають біполярним розладом усвідомлюють свою хворобу?	6
Чому важливо вчасно діагностувати захворювання?	6
Які є особливості перебігу біполярного розладу?	7
Як лікують біполярний розлад?	7
Коли необхідна госпіталізація у психіатричну лікарню?	10
Як я можу допомогти собі, якщо у мене біполярний розлад?	10
Як я можу допомогти людині, яка страждає біполярним розладом?	12
Що робити, якщо людина перебуває у кризовому стані?	12
Як біполярний розлад у особи впливає на її друзів та членів сім'ї?	13

Буклет створено на основі матеріалів та з люб'язного дозволу National Institute of Mental Health (USA)
Видання здійснене за підтримки Союзу Українок Америки
Упорядники - Орест Сувало, Оксана Плевачук

© NIMH
© Український переклад Інститут психічного здоров'я
Українського Католицького Університету, 2016

Що таке біполярний розлад?

Біполярний розлад (інша назва – **біполярний афективний розлад**) – це серйозне захворювання мозку, при якому людина впродовж життя переживає періоди надто піднесеного або вкрай пригніченого настрою. Раніше цей стан називали маніакально-депресивним розладом або маніакально-депресивним психозом. Цим захворюванням, за різними статистичними даними, страждає близько 1.2-1.5% населення у світі, а це близько 100 мільйонів осіб.

Емоційно контрастні стани часто переживає кожна людина, зазвичай вони є короткотривалі та пов'язані з дуже радісними чи, навпаки, сумними подіями в нашому житті. У осіб, які страждають біполярним афективним розладом, періоди дуже піднесеного або надто пригніченого настрою тривають довго та виникають безпричинно, а також мають тенденцію до періодичного повторення.

Період піднесеного настрою, під час якого людина почувається дуже щасливою, більш енергійною та активною ніж звичайно, називається **маніакальним епізодом**. Натомість, інший стан, який супроводжується різким пригніченням, сумом, неможливістю відчувати задоволення від життя, а також млявістю та пасивністю, спостерігаємо при **депресивному епізоді** захворювання.

Коливання настрою можуть бути дуже драматичними, часто перехід від маніакального стану до депресивного може відбуватися впродовж декількох діб. У деяких осіб періоди звичного «нормального» настрою бувають набагато довші, проміжок часу між загостреннями може вимірюватися роками.

Симптоми, які супроводжують маніакальний та депресивний епізоди біполярного афективного розладу, змінюють функціонування усіх сфер психічної діяльності людини: порушується сон, здатність чітко мислити, об'єктивно оцінювати реальність та вирішувати життєві завдання, стає складно зосереджуватися на роботі чи навчанні. Також змінюється поведінка людини, що призводить до серйозної соціальної ізоляції та відсутності бажання спілкуватися з оточуючими людьми, або ж надмірної комунікабельності, відкритості та довірливості у стосунках не лише зі знайомими, але й з незнайомими людьми. Під час депресивного епізоду суттєво зростає ризик самогубства. Натомість людина в маніакальному стані може потрапити у соціально несприятливі ситуації, пов'язані з вживанням наркотичних речовин чи алкоголю, випадково стати співучасником злочину, жертвою фізичного насилля, а також здійснювати некоректні фінансові операції, що в майбутньому може суттєво зашкодити їй та її родичам.

Біполярний розлад обов'язково потребує комплексного лікування, яке може покращити стан людини та забезпечити успішне функціонування в усіх життєвих сферах.

У кого розвивається біполярний розлад?



Біполярний розлад може розвинути у кожної людини. Він часто починається у пізньому підлітковому або ранньому дорослому віці. Проте діти та люди похилого віку також можуть страждати цим захворюванням.

Чому в людини розвивається біполярний розлад?

Незважаючи на широкі наукові дослідження, які уже багато років проводять у всьому світі, єдиної і точної причини виникнення цього захворювання не знайдено. Однак ми знаємо про основні чинники, які можуть провокувати виникнення хвороби та сприяти її розвитку.

Важливу роль відіграє генетична схильність до захворювання. Якщо хтось із Ваших родичів страждає цією хворобою, то й у Вас зростає ризик захворіти. Однак важливо знати, що наявність цього розладу у когось із членів Вашої родини, – це не запорука того, що він обов'язково проявиться в інших родичів. Згідно із статистичними даними, якщо один із батьків страждає біполярним розладом, у дитини ризик захворіти не перевищує 10%.

Іншим вагомим чинником є особливості функціонування мозку людини на біохімічному рівні. У людей, які страждають біполярним розладом, порушується баланс нейромедіаторів – спеціальних хімічних речовин, які забезпечують ефективну взаємодію між клітинами головного мозку.

В осіб з вказаними факторами ризику сприяти виникненню хвороби можуть психотравмуючі життєві ситуації, а також алкогольна чи наркотична залежність.

Які симптоми біполярного розладу?

Симптоми біполярного розладу залежать від форми перебігу захворювання. В деяких людей у структурі захворювання переважають **депресивні** епізоди, у інших **маніакальні**. Також є **змішані** епізоди, коли одночасно присутні як маніакальні, так і депресивні симптоми. Тривалість кожного епізоду може бути різною: від декількох тижнів до декількох місяців, тривалість наступного епізоду може бути коротша або довша, ніж попереднього. Інтенсивність симптомів також може бути різною: деяким людям на час загострення необхідна госпіталізація, дехто може лікуватися в домашніх умовах.

Трапляються випадки, коли депресивні чи маніакальні симптоми проявляються дуже невиразно і найчастіше супроводжуються лише загальною зміною настрою, а також відчуттям втрати чи наповнення життєвою енергією. У таких випадках люди можуть по декілька тижнів почувати себе пригнічено або ж мати піднесений, подекуди ейфоричний настрій, однак, продовжувати свій звичний спосіб життя і, незважаючи на дискомфорт, не звертатися за допомогою до фахівців. Таке захворювання називається **циклотимія**.

Як маніакальний, так і депресивний епізод мають свої специфічні симптоми, які порушують функціонування в усіх сферах психічної діяльності.

Особи, які переживають епізод **манії**:

- мають дуже піднесений, безтурботний та радісний настрій, незважаючи на життєві обставини та місце, де вони перебувають;
- говорять дуже швидко, легко відволікаються, також відзначають, що їхні думки швидко змінюють одна одну;
- поведуть себе дуже активно та мають багато енергії, беруться за багато справ, але рідко доводять їх до кінця;
- мало сплять вночі (інколи не більше 2-х годин), впродовж тривалого часу не відчують себе невиспаними чи втомленими;

- часто можуть бути надмірно збуджені та дратівливі;
- роблять необдумані вчинки чи йдуть на невиправданий ризик, наприклад, безцільно витрачають великі суми грошей, мають випадкові та незахищені статеві стосунки, вчиняють протиправні дії;
- іноді мають безпідставні думки про те, що наділені винятковими здібностями, талантами чи мають високе соціальне походження. Перебуваючи в такому стані, особа може вважати, що вона має необмежену владу над багатьма людьми, іноді над цілим світом, може впливати на суспільні та природні явища і керувати ними, також можуть вважати себе геніальними винахідниками або нащадками відомих людей. Спроби інших людей переконати їх у помилковості цих думок є безуспішними і часто хворі реагують на них роздратуванням. Такі думки називаються **маніакальним (експансивним) маяченням** і є серйозними психотичними симптомами, які можуть виникати при біполярному афективному розладі;
- не мають критичного ставлення до своєї поведінки, вважаючи її цілком адекватною.

Під час епізоду **депресії** люди мають зовсім протилежні симптоми:

- почувують себе сумно та пригнічено, іноді мають відчуття безвиході та відчаю;
- втрачають зацікавленість до оточуючого життя;
- можуть дуже багато спати або ж мати безсоння;
- не мають бажання та потреби рухатися, здійснювати повсякденні справи, іноді цілими днями можуть перебувати у ліжку;
- не відчують задоволення від роботи, сімейного життя та будь-якої діяльності;
- часто відчують сильну тривогу та страх за власне життя та здоров'я, а також близьких їм людей;
- мають труднощі з концентрацією уваги;
- мають проблеми з пам'яттю;
- переїдають або взагалі перестають вживати їжу, часто вказуючи на те, що не відчують її смаку;
- постійно почувують себе втомленими або «загальмованими»;

- думають про смерть або самогубство;
- іноді мають дивні думки про власну нікчемність та неспроможність, звинувачують себе у багатьох поганих вчинках та важких гріхах, яких насправді не робили, можуть вважати себе хворими на невиліковну хворобу, а також мати впевненість у тому, що їхні внутрішні органи зникли і більше не працюють. Такі думки називаються **депресивним маяченням** і є психотичними симптомами. Люди, які страждають на депресивний епізод, вважають ці переконання правильними і реальними;
- часто переконані, що їхній депресивний стан буде тривати довго або ж завжди, не вірять у можливість одужання.



Які є особливості перебігу біполярного розладу?



Чи люди, які страждають біполярним розладом усвідомлюють свою хворобу?

Не завжди, особливо, коли вони переживають один з епізодів вперше, або коли не звертаються по допомогу до фахівців. Іноді для зменшення дискомфорту та полегшення свого стану такі особи вдаються до вживання алкоголю чи наркотичних речовин, що лише ускладнює перебіг захворювання і створює труднощі для лікарів щодо точної діагностики. Симптоми біполярного афективного розладу також можуть бути дуже схожі із симптомами інших психічних захворювань: шизофренія, тривожний розлад, посттравматичний стресовий розлад. З огляду на це, для розпізнавання хвороби та встановлення остаточного діагнозу іноді лікарям потрібно більше часу.

Чому важливо вчасно діагностувати захворювання?

Раннє діагностування та лікування захворювання дозволяє попередити та вирішити багато труднощів, які виникають у зв'язку із хворобою, а саме: попередити ризик самогубства, який в перші роки захворювання є особливо високий, попередити залежність в майбутньому від алкоголю чи наркотичних речовин, зберегти добрі сімейні та дружні стосунки, а також не втратити роботу і, що найважливіше, попередити виникнення наступних епізодів.

Захворювання може перебігати по-різному в різних людей. Передбачити кількість та тривалість епізодів загострення впродовж життя дуже важко. Кількість таких епізодів може коливатися між 4-6 впродовж року та 1-2 впродовж кількох років. Вчені спостерігають важливість сезонного чинника у виникненні загострень: в осінні та весняні місяці спостерігаємо вищу ймовірність погіршення психічного стану. Маніакальні стани частіше виникають влітку, депресивні восени або взимку. Нелікована манія зазвичай триває до 2-4 місяців, натомість депресія – щонайменше до 6 місяців. Якщо ремісії (періоди доброго самопочуття між епізодами загострення) у початковий період захворювання є тривалими, то частота загострень в майбутньому може бути низькою.

Як лікують біполярний розлад?

На сьогодні не існує ліків, які забезпечили б цілковите одужання від хвороби, але лікування може допомогти контролювати симптоми та покращити якість життя осіб, які страждають біполярним розладом. Лікування застосовують в період гострої фази для зменшення депресивної та маніакальної симптоматики, а також існує підтримуюче лікування для того, щоб симптоми не з'являлися в майбутньому.

Для досягнення доброго лікувального ефекту застосовують комплексне лікування, яке включає в себе медикаментозну терапію, психотерапію, а також навчальні тренінги, під час яких пацієнти отримують багато інформації про походження та особливості хвороби, можливість раннього розпізнавання симптомів, їх контролю та ефективного лікування. Інколи застосовують електроконвульсивну терапію.

Медикаменти

Існує декілька видів препаратів, які застосовують для лікування біполярного розладу. Ліки, які нормалізують та стабілізують настрій (їх можуть застосовувати в гострій стадії і як підтримуюче лікування), антипсихотичні препарати (нейролептики) та антидепресанти. Деякі пацієнти можуть додатково потребувати для лікування снодійні засоби. Оскільки люди реагують на медикаменти по-різному, вид препарату та дозування лікар підбирає індивідуально. Іноді особа повинна випробувати декілька різних лікарських засобів, щоб підібрати саме той, який допомагає найкраще. Медикаменти можуть викликати деякі побічні ефекти, тому пацієнти повинні завжди спілкуватися з лікуючим лікарем та розповідати про своє самопочуття впродовж цілого періоду лікування. Деякі ліки потребують періодичного контролю їхньої концентрації в крові, тому пацієнтам необхідно здавати аналізи крові в час, який призначив лікар.

Важливо знати, що деякі ліки не можна приймати жінкам під час вагітності, а також іноді під час лікування пацієнтові не можна водити авто чи виконувати роботу, яка потребує високої концентрації уваги.

Варто пам'ятати, що особам, які страждають на біполярний розлад не варто займатися самолікуванням чи самовільно припиняти вживання препаратів, оскільки це може призвести до раптового погіршення стану.

Психотерапія

Різнманітні види психотерапії або «розмовної» терапії можуть допомогти людям з біполярним афективним розладом розпізнати симптоми хвороби та навчитися їх контролювати, і, як наслідок, якісно та повноцінно жити. Також терапія може допомогти пацієнтам покращити стосунки зі своїми друзями та сім'єю.

До психотерапії також можна залучити членів сім'ї та близьких друзів пацієнтів, які можуть підтримувати їх в майбутньому.

Також проводять **психоедукаційні (навчальні) тренінги**, де пацієнти та їхні родичі можуть почути багато важливих фактів про хворобу, її лікування, результати останніх наукових досліджень, а також проконсультуватися з лікарями та психологами відносно індивідуальних труднощів у лікуванні.

Інші варіанти лікування

В деяких випадках людям не допомагають медикаменти та психотерапія. У такому випадку проводять **електроконвульсивну терапію (ЕКТ)**. Інша назва такого лікування – «електрошокова терапія». ЕКТ передбачає пропускання короткотривалого електричного розряду струму, який впливає на порушені взаємозв'язки між роботою клітин мозку. Цю лікувальну процедуру можна порівняти з дефібриляцією (відновлення серцевого ритму при зупинці серця). ЕКТ використовують при важкому депресивному епізоді, який супроводжується глибоким порушенням усіх життєвих функцій і загрожує життям пацієнта, а також, коли застосування медикаментозних препаратів є неефективним. Також цей метод іноді використовують на ранніх термінах вагітності, коли застосування медикаментів є небажаним. Якщо немає протипоказів до цієї процедури, її застосування під пильним наглядом лікаря в умовах реанімаційного відділення є безпечним і дає швидкий добрий лікувальний ефект.

Трапляється, що люди вживають трав'яні та натуральні **біологічні добавки**, такі як звіробій або ж омега-3 поліненасичені жирні кислоти, однак, не завжди їх застосування є виправдане та безпечне. Проконсультуйтеся з лікарем, перш ніж розпочинати прийом будь-яких добавок. Дедалі більшої популярності набуває метод **фототерапії (лікування світлом)**. Його застосовують не лише для лікування, але й для профілактики виникнення депресивних епізодів.

Отримання допомоги

Якщо у людини є симптоми біполярного розладу, необхідно звернутися до лікаря психіатра або психотерапевта. Якщо ви не впевнені, куди саме звернутись по допомогу, проконсультуйтеся зі своїм сімейним лікарем чи пошукайте в телефонному довіднику контакти спеціалістів із сфери психічного здоров'я.

Коли необхідна госпіталізація у психіатричну лікарню?



Найчастіше пацієнт може приймати лікування вдома, в оточенні близьких людей. Однак іноді потрібне лікування в умовах стаціонару. Це необхідно під час загострення хвороби, якщо пацієнт:

- не може контролювати свою поведінку, яка може загрожувати йому чи оточуючим людям (самогубство, надмірна агресія, вчинення протиправних дій);
- відмовляється від вживання ліків, що призводить до поступового чи раптового погіршення стану;
- не здатен забезпечити собі базові життєві потреби (відмовляється від їжі чи пиття, не носить одягу, ночує надворі незважаючи на погодні умови);
- паралельно виявляються симптоми погіршення стану здоров'я внаслідок іншої хвороби або побічні прояви від вживання ліків, з якими важко впоратися в домашніх умовах.

Як я можу допомогти собі, якщо у мене біполярний розлад?

Ви допоможете собі, якщо звернетесь до лікаря і будете дотримуватися його рекомендацій. Лікування потребує часу, але це надійний спосіб покращити самопочуття.

Ось ще декілька порад:

- обговоріть особливості лікування зі своїм лікарем;
- не припиняйте самостійно прийом ліків та не коригуйте дозу;
- дотримуйтесь режиму прийому їжі та виключіть із свого раціону міцну каву, чай, алкоголь та енергетичні напої;
- ні в якому разі не вживайте наркотичних речовин, оскільки навіть одноразовий прийом легких наркотиків може привести до загострення хвороби;
- спіть не менше 8-ми годин на добу, засинайте та прокидайтеся в один і той самий час;
- навчіться розпізнавати свої коливання настрою;
- уникайте зміни часових поясів. Якщо Вам доводиться подорожувати, порадьтеся з лікарем щодо застосування спеціальних препаратів, які налагоджують біологічні ритми (наприклад, мелатонін);
- попросіть друга або родича допомогти вам контролювати свій стан та дотримуватися лікування;
- будьте терплячі до себе та пам'ятайте, що ефект від лікування настає не раптово, а через деякий час;
- пам'ятайте, що симптоми хвороби можуть повторитися впродовж життя, однак при постійному моніторингу свого стану та застосуванні терапії цей ризик суттєво знижується.

Як я можу допомогти людині, яка страждає біполярним розладом?



Порадьте вашому другу чи родичу відвідати лікаря, щоб провести добру діагностику та підібрати лікування. Познайомтеся з лікарем та порадьтеся з ним щодо ваших дій та поведінки, які можуть сприяти лікуванню та допомагати вашій близькій людині.

Нижче подано декілька порад щодо того, що ви можете робити:

- бути терплячим;
- заохочувати друга чи родича відкрито говорити про проблему та уважно вислуховувати його;
- ставитися з розумінням до його/її змін настрою;
- залучати друга/родича до життєвих активностей, які приносять задоволення;
- допомагати розпізнавати симптоми захворювання та контролювати прийом ліків.

Що робити, якщо людина перебуває в кризовому стані?

Якщо вам відомо, що хтось може зашкодити собі чи іншій людині, або у вас виникає таке бажання, негайно зверніться по допомогу. Заходи, які потрібно вжити:

- не залишати людину наодинці;
- зателефонувати своєму сімейному лікарю;

- зателефонувати до служби швидкої допомоги або звернутись у психіатричну установу чи відділення невідкладної допомоги;
- зателефонувати на безкоштовну психологічну лінію, яка консультує людей у кризовому стані у Вашому місті (у Львові – телефон Довіри «Ставропігон» за номером 15-58).

Як біполярний розлад у особи впливає на її друзів та членів сім'ї?

Якщо близька вам людина страждає біполярним розладом, очевидно, що це впливає на вас. Піклування про таку особу може викликати значний стрес. Вам доводиться справлятися з коливаннями настрою, або й з іншими проблемами, як-от надмірне споживання алкоголю. Буває, що стрес руйнує ваші стосунки з іншими людьми. Особи, які здійснюють догляд, можуть пропускати роботу або втрачати вільний час.

Якщо ви доглядаєте за людиною з біполярним афективним розладом, не забувайте дбати про себе. Знайдіть того, кому зможете розповісти про свої почуття. Поцікавтесь у лікаря про групи підтримки для осіб, які піклуються про тих, хто цього потребує. Пам'ятайте: якщо Ви будете дбати про свій психологічний стан, то зможете краще впоратися з труднощами, які виникають, коли Ви доглядаєте за іншими.

Інститут психічного здоров'я УКУ
м. Львів 79011, вул. Іл. Свенціцького, 17, каб. 417



Видання здійснене у партнерстві з
Українським інститутом когнітивно-поведінкової терапії
«Європейські стандарти освіти КПТ в Україні!»
www.i-cbt.org.ua

*«Від турботи про психічне здоров'я
окремої особи та родини – до більш
здорового та гармонійного суспільства...»*



**Інститут Психічного Здоров'я
Українського Католицького Університету**

<http://ipz.org.ua>