

Fakta om bipolar lidelse



RÅDET FOR PSYKISK HELSE

Hva er bipolar lidelse?

Bipolar lidelse betyr at man opplever både perioder med depresjoner og perioder med manier, det vil si der man har mye energi og føler seg oppstemt. I de alvorligste tilfellene mister man grepet på virkeligheten.

Bipolar 1 rammer om lag 1 av 100 og bipolar 2 om lag 2 av 100 personer i Norge. Årsaken er trolig først og fremst genetisk, en medfødt sårbarhet. Sykdommen kan komme til syne både i ung voksen alder og hos godt voksne. Noen opplever den første maniske episoden etter nattarbeid eller mye stress.

Bipolar lidelse type 1 ble tidligere kalt manisk-depressiv lidelse. I tillegg til depresjoner får man en eller flere maniske episoder.

Man opplever en manisk episode dersom man går på «svært høyt gir» i flere dager og ikke klarer å roe seg ned. Søvnangel og nedsatt behov for søvn er ofte et av de første symptomene. Man blir ukritisk og kan ha svært overdreven tiltro til egne vurderinger. Økt kjøpelyst og ukritisk seksuell atferd er vanlig. I tillegg kan man få vrangforestillinger og vansker med å skille mellom virkelig og uvirkelig. Man blir helt utmattet hvis man ikke får rask behandling. Irritabilitet kan forekomme. Noen misbruker alkohol og rusmidler.

For å få diagnosen bipolar 1 må manien vare i fire dager eller mer. Med riktig behandling kan manier gjenkjennes og behandles i startfasen. Risikoen for selvmord øker under depresjonene. For den som har sykdommen er depresjonene ofte verst, mens omgivelsene opplever maniene som mer belastende.

Bipolar lidelse type 2 innebærer at du i tillegg til depresjoner har perioder med mye energi og overskudd, men oppstemtheten er ikke så sterkt at det utvikler seg til en manisk episode. Periodene med oppstemthet kalles hypomani. Hypomaniene kan føles positive fordi man får gjort mye og opplever «flyt».

I enkelte tilfeller kan en person som har opplevd gjentatte depresjoner i virkeligheten ha en bipolar lidelse, men den medisinske diagnosen stilles først hvis det oppstår en manisk episode.

Noen lever med bipolar lidelse uten store problemer, enten fordi det går lang tid mellom sykdomsepisodene eller den forebyggende behandlingen fungerer godt. Andre blir mer syke med hyppige sykdomsperioder og sykehusinnleggelser. •

Dette kan du gjøre selv

Gode mestringsteknikker gjør det lettere å forebygge nye sykdomsperioder:

- Få deg en lege du kjenner godt, gjerne en spesialist. Avtal at du kan ringe når det trengs.
- Samarbeid med legen om medisiner. Mange har god nytte av forebyggende medisiner. Andre klarer seg uten, eller kan slutte med dem etter en tid. Det kan også være aktuelt å justere dosen dersom du merker at du er i ferd med å bli sykere.
- Vær åpen med dine nærmeste venner og kolleger du stoler på. Da er det lettere for dem å forstå at du tar visse hensyn og at du trenger å bli tatt hensyn til noen ganger.

- Følg en døgnrytme og få nok søvn.
- Vær forsiktig med alkohol og andre rusmidler.
- Kjenn etter hva som skaper stress og unngå at det blir for mye.
- Vær fysisk aktiv og spis regelmessig.
- Lag en oversikt over dine tidlige tegn på en ny episode.
- Be om sykmelding eller trekk deg tilbake noen dager dersom du kjenner tegn til å bli syk.
- Avtal med dine nærmeste hva de skal gjøre hvis du viser klare tegn på en ny sykdomsperiode.
- Å få en bipolar lidelse betyr gjerne at man må gjennom en prosess der man aksepterer at man har denne sykdommen og lærer seg å leve med sårbarheten for nye sykdomsperioder.

Rigmor Galtung:

– Vi må omfavne det spesielle



– Noen har astma og noen har en bipolar lidelse. Det er ikke så gøy, men man kan leve godt med det, sier skuespiller, komiker og vernepleier Rigmor Galtung.

Artisten Rigmor Galtung (45) ble alvorlig syk med en langvarig depresjon for over ti år siden. I ettertid skrev hun bok, tok vernepleierutdannelse, jobbet i psykiatrien og holdt foredrag på fritiden. Nå satser hun på ny som frilanser med foredrag og kreative aktiviteter på fulltid. Ett av prosjektene er forestillingen «Tur-retur knestående».

Den uka vi snakker sammen holder hun på med å flytte.

– Det er egentlig en risikoaktivitet. Jeg trenger rutiner for å holde meg frisk. Det betyr å leve regelmessig, ikke ha for mye stress, få nok søvn og ikke drikke alkohol. Men det betyr ikke et kjedelig liv, tvert imot. Den første gangen jeg ble syk, ble jeg sykere og sykere før jeg endelig kom til behandling. Nå kjenner jeg meg selv bedre, forteller hun.

Etter den store nedturen for ti år siden, har det heldigvis gått flere år mellom hver depresjon, og de varer mye kortere. Sist gang varte depresjonen bare en uke.

– Jeg sier som sønnen min: «Det går over, mamma».

– Jeg bruker legemidler. Da jeg forsøkte å slutte med dem, ble jeg syk igjen.

Galtung har diagnosen bipolar lidelse type 2.

– Jeg er hypoman, og det er ikke en sykdom! Det er en gave å føle seg kreativ og glad.

Rigmor Galtung synes det er viktig å være trygg med de særtrekkene man måtte ha. Når hun holder foredrag i skolen, møter hun ofte elever som forteller at de kjenner noen som har liknende problemer.

– Det er godt å formidle at man kan ha integritet gjennom å være litt rar og annerledes. Vi må omfavne det som er spesielt med oss. Da trenger man ikke være redd for noe, sier hun.

– Når jeg er nede i et svart hull og har følelsen av at jeg aldri vil komme meg opp igjen, blir jeg veldig glad når det lysner. Da takker jeg livet. •



– Kjenn deg selv

Det er mest vanlig å behandle bipolar lidelse med såkalte stemningsstabiliserende legemidler. Enkelte ganger brukes ECT – elektrokonvulsiv behandling – mot alvorlige depresjoner.

– Man må alltid veie fordeler opp mot bivirkninger. Fordelen er at man kan redusere risikoen for nye sykdoms-episoder. Mange blir veldig syke av bipolar lidelse, og en sykdomsperiode kan ha store konsekvenser, sier professor i psykiatri Ole A. Andreassen ved Institutt for klinisk medisin, Universitetet i Oslo.

– I tillegg til medisinsk behandling er det viktig at du kjenner deg selv og tegnene på at en ny depresjon eller mani eller hypomani er på vei. Da kan du sette inn mottiltak, for eksempel ringe behandleren din eller ta noen dagers sykmelding for å skjerme deg, sier Andreassen. •

Nyttig på nett

Rådet for psykisk helse: www.psykiskhelse.no

Stiftelsen Psykiatrisk Opplysning: www.psykopp.no

Helsedirektoratet: www.helsenorge.no/psykisk-helse

Nasjonalt folkehelseinstitutt: www.fhi.no

Bøker

Fullt lys, og stummende mørke av Rigmor Galtung, Cappelen Damm 2010

Mitt urolige sinn av Kay Redfield Jamison, Cappelen Damm 1996

Video

Skuespiller og forfatter Stephen Fry om å ha bipolar lidelse: Flere filmer på www.youtube.com. Har også utgitt flere bøker.

– Se mulighetene

– Vi jobber med å få arbeidsgivere til å se mulighetene hos den enkelte, sier Marthe Løkken som er leder i Bipolarforeningen I Lillehammer kommune arbeider hun med å koordinere brukererfaringer i psykisk helsearbeid.

Løkken treffer mange som forteller om stigmatisering og utestenging fra arbeidslivet. I noen tilfeller er det personen det gjelder som ikke tør å gå tilbake til jobb eller si fra om behov for tilrettelegging. I andre tilfeller er det arbeidsgiveren det står på.

– Jeg håper det etter hvert blir like enkelt å si på jobben at man har bipolar lidelse som at man har astma, sier hun.

– Det gjelder å se på seg selv som et helt menneske, ikke en diagnose, og ta utgangspunkt i de ressursene man har, eller finne tilbake til dem. •



Her kan du søke hjelp

Oppsøk fastlegen for å få hjelp. Hvis du lurer på hvem som er din fastlege, kan du ringe Fastlegetelefonen 810 59 500 eller gå inn på www.helfo.no. Fastlegen kan enten selv tilby samtalebehandling eller henvise deg videre til psykolog eller psykiater.

Akutthjelp: Kontakt fastlegen din eller legevakten.

I noen større byer fins det psykiatrisk legevakt.

Bipolarforeningen: www.bipolarforeningen.no

Landsforeningen for pårørende innen psykiatri: www.lpp.no

Mental Helse Hjelpetelefonen (døgndåpen): 116 123.

www.sidetmedord.no

Kirkens SOS: 815 33 300. www.kirkens-sos.no

Rustelefonen: 08588. www.rustelefonen.no

Bekymringstelefonen Voksne for Barn: 810 03 940. www.vfb.no

Røde Kors-telefonen for barn og ungdom: 800 333 21

www.korspahalsen.no

Helsedirektoratet: www.klara-klok.no

Geografisk oversikt over hjelpetilbud: www.hjelptil hjelp.no

Utgitt av Rådet for psykisk helse 2015
med støtte fra Extrastiftelsen.



RÅDET FOR PSYKISK HELSE



ExtraStiftelsen

Helse og Rehabilitering

Les mer!



Bestill et gratis eksemplar på telefon
23 10 38 80 eller på www.psykiskhelse.no