

## ΔΙΠΟΛΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ



Η διπολική διαταραχή, ή μανιοκατάθλιψη όπως ονομαζόταν παλαιότερα, αποτελεί μία χρόνια, σοβαρή, και κουραστική κατάσταση για το ίδιο το άτομο, αλλά και για το κοντινό του περιβάλλον. Χαρακτηρίζεται από **έντονα σκαμπανεβάσματα στη διάθεση**, που δεν αποτελούν τα απλά πάνω κάτω που μπορεί να έχουμε στην καθημερινότητά μας (Basco M. R., Rush A. J., 2005). Τα συμπτώματα προκαλούν δυσλειτουργία σε διάφορους τομείς της ζωής και μπορεί το άτομο μία περίοδο να μη θέλει να σηκωθεί από το κρεβάτι ή να βγει από το σπίτι, γιατί θεωρεί ότι δεν έχει νόημα, ενώ μία άλλη περίοδο να μη θέλει να σταματήσει τη δουλειά, και να κοιμάται ελάχιστα ή καθόλου γιατί έχει υπερβολικά πολλές ιδέες και πιστεύει ότι μπορεί να πετύχει τα πάντα. Οι αλλαγές στη διάθεση είναι έντονες και μπορεί να πάρουν τη μορφή καταθλιπτικών, υπομανιακών ή μανιακών επεισοδίων.

Τα πιθανά αίτια της διπολικής διαταραχής είναι ποικίλα. Η **κληρονομικότητα** και η **δυσλειτουργία ορμονών** και διάφορων **νευροδιαβιβαστών** του εγκεφάλου έχει βρεθεί ότι συμβάλλουν στην εμφάνισή της. Επιπλέον, σημαντικό ρόλο παίζουν τα **σημαντικά ή τραυματικά γεγονότα**, όπως είναι η κακοποίηση, κάποια σημαντική απώλεια ή αποτυχία κ.α. (Nordqvist C., 2012).

---

*Ένα επεισόδιο κατάθλιψης περιλαμβάνει (American Psychiatric Association, 2000):*

- έντονα πεσμένη διάθεση,
  - μείωση του ενδιαφέροντος ή της ευχαρίστησης,
  - διαταραχή στην όρεξη και το βάρος,
  - αϋπνία ή υπερυπνία,
  - κούραση,
  - απώλεια της ενεργητικότητας,
  - αρνητικές σκέψεις (π.χ. «δεν αξίζω τίποτα», «εγώ φταίω για όλα»),
  - δυσκολία στη συγκέντρωση,
  - αναποφασιστικότητα,
  - σκέψεις θανάτου ή αυτοκτονίας.
-

---

*Ένα μανιακό ή υπομανιακό επεισόδιο περιλαμβάνει (American Psychiatric Association, 2000):*

- *μία περίοδο έντονα ανεβασμένης, διαχυτικής ή ευερέθιστης διάθεσης,*
- *διογκωμένη αυτοεκτίμηση ή σκέψεις μεγαλείου (π.χ. «είμαι ο καλύτερος», «αν θέλω, μπορώ να πετύχω τα πάντα»),*
- *ελαττωμένη ανάγκη για ύπνο,*
- *μεγαλύτερη, απ' ότι συνήθως, ομιλητικότητα,*
- *σκέψεις που μοιάζουν ασυγκράτητες,*
- *εύκολα διασπώμενη προσοχή,*
- *αύξηση των δραστηριοτήτων,*
- *υπερβολική εμπλοκή σε ευχάριστες δραστηριότητες, που μπορεί όμως να έχουν οδυνηρές συνέπειες (π.χ. μεγάλες αγορές, αδιάκριτη σεξουαλική συμπεριφορά, ξαφνικές και χωρίς σχέδιο επενδύσεις).*

---

Η διαταραχή είναι **μακροχρόνια** και τα επεισόδια τείνουν να **επαναλαμβάνονται**. Πολύ συχνά το ένα επεισόδιο θα διαδέχεται το άλλο, και η διάθεση από έντονα καταθλιπτική ή αγχωμένη, θα μετατρέπεται σε ευχάριστη, ευφορική ή ευερέθιστη. Σε κάποιες περιπτώσεις, όμως, μπορεί να συνυπάρχουν συμπτώματα και από τα δύο επεισόδια, και τότε μιλάμε για ένα **μικτό επεισόδιο**. Από τη στιγμή της διάγνωσης το άτομο μπορεί να περιμένει ότι θα υπάρξουν μελλοντικά επεισόδια κατάθλιψης, υπομανίας ή μανίας που θα οφείλονται είτε σε στρεσογόνους παράγοντες είτε θα εμφανίζονται ξαφνικά και χωρίς προφανή αιτία (Basco M. R., Rush A. J., 2005).

Κάθε χρόνο συμβαίνουν νέες εξελίξεις στη θεραπεία της διπολικής διαταραχής. Οι έρευνες δείχνουν ότι ο **συνδυασμός φαρμακευτικής αγωγής και ψυχολογικής θεραπείας** είναι ο πιο αποδοτικός στην αντιμετώπισή της (Newman C. F., 2002). Τα φάρμακα είναι πιο ασφαλή, προκαλούν λιγότερες παρενέργειες και έχουν περισσότερα οφέλη. Επιπλέον, έχουν αναπτυχθεί ψυχοθεραπείες που βελτιώνουν το τελικό αποτέλεσμα, μειώνουν τις υποτροπές, και βοηθούν την προσαρμογή στη διαταραχή. Μια τέτοια ψυχολογική θεραπεία είναι και η **Γνωστική Συμπεριφορική Θεραπεία**, η οποία, δεδομένης της επεισοδιακής και επαναλαμβανόμενης φύσης της διπολικής διαταραχής, μπορεί να βοηθήσει στην προετοιμασία και πρόληψη από μελλοντικά επεισόδια μέσα από την εκμάθηση μεθόδων πρώιμης αναγνώρισης των συμπτωμάτων, τη διαχείριση του στρες, και την επίλυση προβλημάτων (Basco M. R., Rush A. J., 2005, Newman C. F., 2002).

### **Βιβλιογραφία :**

- American Psychiatric Association (2000) Diagnostic and statistical manual of mental disorders fourth edition text revision, Washington DC: Συγγραφές
- Basco M. R., Rush A. J. (2005) *Cognitive-Behavioral Therapy for Bipolar Disorder Second Edition*, New York: The Guilford Press
- Newman C. F. (2002), *Η γνωστική θεραπεία της διπολικής διαταραχής*, Από Σίμος Γ., *Γνωστική Συμπεριφορική Θεραπεία Ένας Οδηγός για την Κλινική Πράξη* (σελ.113), Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη
- Nordqvist C. «What Is Bipolar Disorder? What Causes Bipolar Disorder?» (2012) *Medical News Today*, MediLexicon, Intl. & (2013) <http://www.medicalnewstoday.com/articles/37010.php>