

BIPOLARE STÖRUNG



WISSENS- WERTES



Eine Informationsbroschüre
der **Spezialambulanz für bipolar affektive Störungen**

BIPOLARE STÖRUNG

SYMPTOME

(Hypo) Manie

- ✓ Entweder auffällig gehobene und/oder gereizte Stimmung
- ✓ Übermäßige Energie
- ✓ Reduziertes Schlafbedürfnis
- ✓ Sprunghaftigkeit und Unkonzentriertheit
- ✓ Hohe Kontaktfreudigkeit
- ✓ Beschleunigtes Denken und Sprechen
- ✓ Überaktivität und Impulsivität
- ✓ Selbstüberschätzung
- ✓ Vermehrtes Risikoverhalten und Leichtsinnigkeit
- ✓ Geringe soziale Hemmschwelle wie offeneres Flirt- und Sexualverhalten

Depression

- ✓ Gedrückte Stimmung
- ✓ Verlust von Interesse und Freude
- ✓ Antriebsminderung
- ✓ Schlafstörungen
- ✓ Konzentrations- und Denkstörungen
- ✓ Schuldgefühle und Selbstzweifel
- ✓ Suizidgedanken
- ✓ Appetitstörungen
- ✓ Libido- und Erektionsstörungen
- ✓ Körperliche Unruhe oder Geklemmtheit
- ✓ u.a. div. körperliche Beschwerden



BIPOLARE ERKRANKUNG

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

In dieser Informationsbroschüre möchten wir Ihnen gerne allgemeine Informationen zur bipolaren affektiven Störung (früher: manisch-depressiven Erkrankung) geben.

.....

Von einem Extrem zum Anderen - eine Geschichte

*Unerwartet kam der **Stimmungswechsel**, so als hätte es die Depressionen der letzten Wochen nie gegeben. Seine Aktivitäten dauerten die ganze Nacht, es schien, als bräuchte er **keinen Schlaf** mehr. Wenn er zuhause war, redete er ununterbrochen, machte teure Online-Einkäufe und traf sich mit unterschiedlichen Frauen, die er in div. Chats kennen lernte. Seine **Energie** schien unerschöpflich zu sein. Sein Bestreben im Mittelpunkt zu stehen und alle zu beschenken, war allgegenwärtig. Dann kam der Paukenschlag: er verkroch sich den ganzen Tag im dunklen Keller und wollte mit niemandem reden. Er war jetzt **antriebs- und energielos**. Seinen Job konnte er auch nicht mehr ausüben und war für seine Freunde nicht mehr erreichbar. Sein Bankkonto wurde gesperrt, die Kündigung flatterte ins Haus...*

*Der **Facharzt** für Psychiatrie teilte uns mit, dass es sich um eine **bipolare Störung** handelt und bei entsprechender **Therapie** ein **weitgehend normales Leben** möglich ist.*

WAS IST EINE BIPOLARE STÖRUNG?

Die bipolar affektive Störung ist eine psychische Erkrankung, bei der die Stimmung zwischen zwei Extremen schwankt. In den **Hochphasen** (Manie) sind Menschen mit einer bipolaren Störung in einer euphorischen Stimmungslage, extrem aktiv, sprunghaft und manchmal auch reizbar. Das Schlafbedürfnis ist herabgesetzt. Diese Hochphasen wechseln sich mit extremen **Tiefphasen** ab (Depression). In diesen fühlen sich Betroffene niedergeschlagen, antriebslos und ihr Selbstwertgefühl nimmt stark ab. Ein- und Durchschlafstörungen können auftreten.

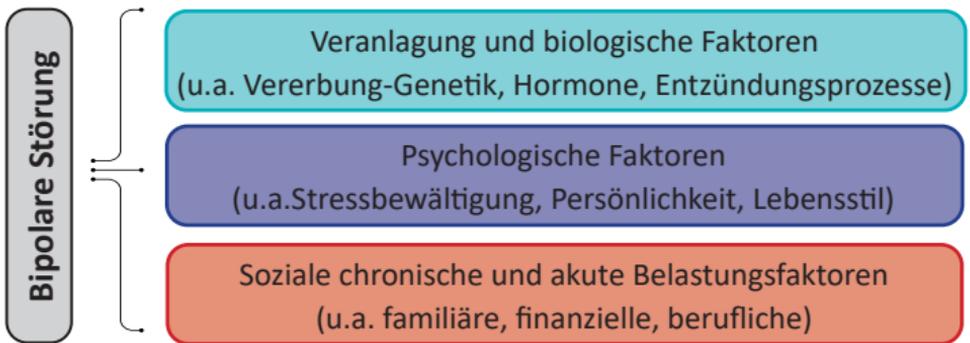
Es gibt auch **Mischformen**, bei denen depressive und manische Symptome gleichzeitig auftreten. Zudem kann es vorkommen, dass die Manie nicht so stark ausgeprägt ist (Hypomanie).

Zwischen den Krankheitsepisoden besteht oftmals Symptomfreiheit, in diesen Phasen sind Stimmung und Antrieb ausgeglichen.

Männer und Frauen sind gleich häufig betroffen. Typischerweise tritt die Erkrankung im Alter zwischen 20 und 30 Jahren erstmals auf.

URSACHEN

Das **bio-psycho-soziale Modell** fasst die Entstehungsfaktoren der Erkrankung zusammen:



DIAGNOSE

Bipolare Störungen werden eingeteilt in:

Bipolare Störung Typ I: Es kommt zu Episoden von Manie und Depression.

Bipolare Störung Typ II: Es kommt zu Episoden von Hypomanie und Depression.

Ihr Arzt/Ihre Ärztin erhebt eine ausführliche Krankengeschichte, dabei werden typische Symptome (siehe Auflistung) erfragt. Gegebenenfalls sind eine Erhebung von Laborbefunden bzw. weitere Untersuchungen zur Abklärung der Beschwerden (z.B. Klinisch-psychologische Diagnostik, bildgebende Verfahren) erforderlich.

FRÜHWARNZEICHEN

Vor Auftreten einer Krankheitsphase zeigen sich oftmals Veränderungen (Frühwarnzeichen) auf unterschiedlichen Ebenen (Verhalten, Denken, Körperlich, Emotional).

Diese sind interindividuell (zwischen verschiedenen Personen), unterschiedlich, jedoch intraindividuell (innerhalb einer Person) häufig von Phase zu Phase ähnlich.

Das rechtzeitige Erkennen **eigener Frühwarnzeichen** gilt als wichtiges Instrument in der Vermeidung weiterer Krankheitsphasen.

Vor Auftreten einer Manie berichten Betroffene z.B. von: verstärktem Mitteilungsbedürfnis, ungewohnter Lockerheit im sozialen Umgang und/oder Ungeduld mit Anderen (Verhalten), vielen neuen Ideen (Denken), verringertem Schlafbedürfnis (Körperlich), ausgelassener Stimmung (Emotional).

Vor Auftreten einer Depression berichten Betroffene z.B. von: verringerter Kontaktbereitschaft (Verhalten), vermehrtes Grübeln und Gleichgültigkeit (Denken), Schwächegefühl und Müdigkeit (Körperlich), Traurigkeit und Niedergeschlagenheit (Emotional).

AUSWIRKUNGEN

Eine bipolare Erkrankung bedeutet nicht nur, dass die Stimmung der Betroffenen beeinträchtigt ist. Das Fühlen, Denken und Handeln sind ebenso betroffen wie die Fähigkeit zur täglichen Lebensbewältigung; teilweise selbst in den episodensfreien Intervallen. Menschen mit einer bipolaren Erkrankung haben weder etwas falsch gemacht, noch eine schwache Persönlichkeit. Dennoch ist die Akzeptanz des sozialen Umfeldes nicht immer gegeben. Rückzug des Freundeskreises, Partnerschaftskonflikte bis hin zur Trennung sowie Probleme im Job oder Verlust des Arbeitsplatzes können die Folge sein. Hinzu kommen die Schamgefühle der Betroffenen, die oft immer weiter in die soziale Isolation geraten.

Zusätzlich auftretende psychische und auch körperliche Erkrankungen können den Krankheitsverlauf erschweren.

Achtung. Es besteht eine erhöhte Suizidgefahr!

Krisentelefonnummern und Notrufnummern bei psychischen Krisen (rund um die Uhr): **PsyNot (Tel: 0800 44 99 33)**

Telefonseelsorge (Tel: 142) und Rettung (Tel: 144)

THERAPIEEMPFEHLUNGEN

Die Therapie beruht auf mehreren Säulen (sog. multimodale Behandlung). Ziel ist es, langfristig manische und depressive Krankheitsphasen zu vermeiden bzw. in ihrer Intensität zu reduzieren. Wichtige Behandlungselemente sind:

- Psychoedukation: Information und Aufklärung über die Erkrankung, Frühwarnzeichen erkennen und Krisen meistern
- Verbesserung des Lebensstils: regelmäßiger Schlafrhythmus, Tagesstruktur, Bewegung, Ernährung, Vermeiden von Suchtmitteln
- regelmäßige fachärztlich-psychiatrische Kontrollen
- Medikamente unter Berücksichtigung der Symptome: Medikamente zur Phasenprophylaxe (z.B. Lithium, Carbamazepin, Valproat, Lamotrigin, Olanzapin, Quetiapin, Aripiprazol); eventuell zusätzlich Antidepressiva (z.B. Sertralin, Bupropion)
- Psychotherapie oder klinisch-psychologische Behandlung (im Einzel- oder im Gruppensetting)
- **Selbsthilfegruppen - Ein Auszug:**

<https://selbsthilfe-stmk.at>

<https://www.hpe.at> | <https://www.psychotherapie.at>

BIPOLARE STÖRUNG

DIE SPEZIALAMBULANZ

Unser Behandlungsangebot

FACHÄRZTLICHE BEHANDLUNG

1

- Erstgespräch
- Erstellen eines Behandlungsplans
- Medikamentöse Therapie
- Ambulante psychiatrische Betreuung in Ergänzung zum niedergelassenen Bereich (Klärung spezieller Anliegen z.B. Schwangerschaft)

PSYCHOEDUKATION (1 x wöchentlich)

2

- Betroffene werden selbst zum Experten/zur Expertin ihrer eigenen Erkrankung
- Entwicklung von Strategien zum besseren Umgang mit der Erkrankung
- Vermitteln von Wissen über Symptome und biologische Grundlagen der Erkrankung
- Ziel: Frühwarnzeichen rechtzeitig zu erkennen und Krankheitsphasen zu vermeiden

DIAGNOSTIK IM RAHMEN VON FORSCHUNGSPROJEKTEN

3

- Teilnahme an laufenden wissenschaftlichen Projekten zur Erforschung der Erkrankung (Studienteilnahme)
- Im Rahmen unserer Langzeitstudien bieten wir: umfassende Blutanalysen, eine Untersuchung der kognitiven Fähigkeiten sowie eine Magnetresonanztomographie (MRT) des Gehirns

TEILNAHME AN SELBSTHILFEGRUPPE

4

- Persönlicher Austausch in Selbsthilfegruppen
- Regelmäßig 1x im Monat im Seminarraum unserer Klinik
- Bei Interesse Mail an: bipolar-spezialambulanz@medunigraz.at

VORTRAGSABENDE

5

- Regelmäßig stattfindende Vortragsreihen für Betroffene, Angehörige & Interessierte
- Mitarbeiter*innen bzw. externe Expert*innen referieren über Themen im Zusammenhang mit der bipolaren Störung
- Gemeinsamer Austausch in ungezwungener Atmosphäre

Spezialambulanz für Menschen mit bipolar affektiver Störung

Klinische Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin

Auenbruggerplatz 31, 8036 Graz | T: +43 316 385 17120

www.bipolar-graz.at | bipolar-spezialambulanz@medunigraz.at