Att lära sig leva med bipolär sjukdom:
En guide

Copyright © Bristol-Myers Squibb och Otsuka Pharmaceutical Europe Ltd 2012.

Innehåll

Introduktion

Kapitel 1	Att leva med bipolär sjukdom	7
Kapitel 2	Har jag bipolär sjukdom?	11
Kapitel 3	Att söka professionell hjälp	18
Kapitel 4	Att hantera diagnosen	24

Behandling

Kapitel 5	Psykoterapi	28
Kapitel 6	Läkemedel	30
Kapitel 7	Självhjälp	37
Kapitel 8	Patient-, brukar- och anhörigutbildning	45
Kapitel 9	Att hantera personliga relationer	47
Kapitel 10	Allmän hälsa	50

Att komma vidare

Kapitel 11	Att ta kontrollen	54
Kapitel 12	Att stödja någon med bipolär sjukdom	57
Kapitel 13	Ytterligare stöd – Nationella organisationer & förbund	61
Kapitel 14	Jourtelefoner och internationella föreningar	63

Praktiska Hjälpmedel 65

Ordlista 69

Bristol-Myers Squibb och Otsuka har i samarbete med medlemmarna i redaktionsgruppen och styrkommittén tagit fram denna guide.

Hur du använder guiden

Den här guiden är utformad i syfte att vara till praktisk hjälp för personer med bipolär sjukdom, deras anhöriga, vänner och familj. Den innehåller vägledning, råd och ett antal praktiska verktyg som kan vara till stöd i vardagen.

Du kan välja att läsa guiden från pärm till pärm eller att bara hoppa in i de kapitel som är mest relevanta för din nuvarande situation.

Inledning

"Alla generaliseringar är falska, inklusive denna."

Mark Twain (Amerikansk författare 1835-1910)

Det finns inte två personer med bipolär sjukdom som upplever sitt liv och sin sjukdom på samma sätt. Alla är individer med olika erfarenheter. Några har levt med sjukdomen i många år och får effektiv behandling. Andra väntar fortfarande på en diagnos. Många av de som också berörs av bipolär sjukdom är anhöriga, vänner och närstående. Var och en har sin egen historia att berätta och sin egen resa att göra.

För de allra flesta är resan stundtals svår. Man möter många, både stora och små, utmaningar längs vägen. Som tur är har andra rest längs vägen tidigare och med hjälp av deras lärdomar och erfarenheter är det möjligt att lättare övervinna hindren och förbereda sig på vad som väntar.

Guiden är till för att hjälpa människor som drabbats av bipolär sjukdom och att vägleda dem i rätt riktning. Guiden gör inte anspråk på att kunna leverera några rätt eller fel i fråga om hur man ska leva med bipolär sjukdom. Den går inte heller in i detalj på vad orsakerna till sjukdomen är eller hur de olika medicinska behandlingarna fungerar.

Vårt mål med guiden är att i samråd med patienter, anhöriga, närstående och vårdpersonal ge praktisk vägledning, som genom personliga och/eller beprövade erfarenheter har visat sig vara till verklig hjälp i det vardagliga livet för människor som drabbats av bipolär sjukdom. Det blir upp till dig att styra din egen kurs genom den bipolära sjukdomens vågor. Vi hoppas att den här guiden ska göra din börda lite lättare och hjälpa dig att hitta vägen till återhämtning.

Inger Nilsson (fd president EUFAMI)

Med speciellt tack till Katarina Grim för hjälp med översättning av denna guide

Redaktionsgruppen

Den här guiden har utarbetats och skrivits av följande styrelseledamöter:

- Paul Arteel, verkställande direktör, GAMIAN Europa (Global Alliance of Mental illness Advocacy Networks)
- Dr Jose Manuel Goikolea, psykiater, Bipolar Disorder Programme, Hospital Clinic i Universitari, Barcelona, Spanien
- Dr Rossella Gismondi, Bristol-Myers Squibb Medical, Europa
- Dr Jean-Yves Loze, Otsuka Pharmaceutical Europe Ltd
- Mark Hunter, medicinsk författare, Storbritannien

Styrkommittén

Vid val av innehåll, riktning och ton i den här guiden har redaktionen haft stor hjälp av en styrgrupp som representerar ett brett område med erfarenheter av bipolär sjukdom:

- Dr Sibel Çakir, (infoga titel) Bipolar Life Association (Bipolar Yaşam Derneği), Turkiet
- Dr Bernardo Dell'Osso, psykiater och biträdande professor i psykiatri, University of Milan, Fondazione IRCCS Ospedale Maggiore Policlinico i Milano, Italien
- Dr Marina Economou, biträdande professor i psykiatri, ledare av den vetenskapliga kommittén, SOPSI Grekiska Föreningen Familjer för Mental Hälsa, Grekland
- Dr José Manuel Jara, psykiater och ordförande i det vetenskapliga rådet, ADEB (Föreningen för stöd av depressiva och bipolära patienter) Portugal
- Isko Kantoluoto, rehabiliteringssamordnare, Mielenterveyden Keskusliitto (Finska Centralförbundet för Mental Hälsa), Finland
- Guadalupe Morales,Ledare för Fundación Mundo Bipolar, Spanien
- Rebecca Müller, ordförande, Ups & Downs (Flamländska Föreningen för Patienter med bipolär sjukdom), Belgien
- Inger Nilsson, styrelseledamot och tidigare ordförande, EUFAMI Europa (European Federation of Associations of Families of People with Mental Illness)
- Pieter Overduin, författare och föreläsare, Nederländerna
- Anne Pierre-Noël, UNAFAM (National Union of Friends and Families of Mentally ill People), Frankrike
- Vanessa Sansone, projektledare för Tribulal for Patients' rights, Cittadinanzattiva, Italien

Kapitel 1

Att leva med bipolär sjukdom

> "Min egen hjärna är för mig den mest oförklarliga av maskiner - alltid surrande, hummande, svävande, rytande dykande och sedan begravd i lera. Och varför? Vad är den här passionen till för?"
>
> Virginia Woolf (engelsk författare, från 1882 till 1941)

Bipolär sjukdom är en allvarlig psykisk sjukdom som påverkar känslor och beteende.

Bipolär sjukdom är en av de vanligaste psykiska sjukdomarna. Tre till fem procent av alla vuxna i världen drabbas[1]. Såväl män, kvinnor som barn kan få sjukdomen.

Ibland påstås det att symptom på bipolär sjukdom och även andra psykiska sjukdomar beror på någon form av svaghet eller karaktärsbrist hos de som är drabbade. Detta är inte sant. Bipolär sjukdom uppstår när något går fel i hjärnan. Sjukdomen är ingens fel och den kan inte skyllas på någon.

För de flesta är sjukdomen någonting man får leva med hela livet. Ibland avtar den och kommer tillbaka först efter flera månader eller till och med år.

Att leva med bipolär sjukdom är besvärligt. Detta gäller i lika stor grad för anhöriga, vänner och närstående som för de människor som själva har sjukdomen.

Sjukdomen ger upphov till allvarliga förändringar i känsloläget, från djup, intensiv nedstämdhet till energisk eufori eller till blandade stämningslägen där en rastlös energi förekommer samtidigt med känslor av desperat sorg.

Psykiatriker använder ordet "depression" eller "depressiv episod" för att beskriva de perioder då den dominerande känslan i sjukdomen är nedstämdhet och "mani" eller "manisk episod" för att beskriva perioderna av eufori. Det finns också en lindrigare form av mani som kallas "hypomani".

Dessa stämningslägen kan hålla i sig i flera veckor eller till och med månader och är betydligt svårare än de svängningar som kan anses vara normala.

Resultatet blir ofta ett dysfunktionellt beteende, skadade relationer och allvarliga inskränkningar i prestationsförmågan i skola eller på arbetsplatsen. Tyvärr bär också sjukdomen med sig ett stigma som kan leda till orättvis diskriminering och isolering. Allt detta minskar livskvaliteten markant.

Samtidigt kan många negativa konsekvenser bemötas och lindras när man väl fått diagnosen och behandling satts in. Effektiv behandling kan göra att man får kontroll över humöret och de allvarliga svängningarna i stämningsläge som sjukdomen medför. Detta kan i sin tur ge patienterna och personer i deras omgivning möjlighet att tillsammans börja få ordning på sina liv igen.

1 Merikangas KR, Akiskal HS, Angst J, Greenberg PE, Hirschfeld RM, Petukhova M, Kessler RC. Lifetime and 12-month prevalence of bipolar spectrum disorder in the National Comorbidity Survey replication. Arch Gen Psychiatry. 2007 May;64(5):543-52.

Det kan vara minst lika utmanande att få tillbaka kontrollen över sitt liv som att behandla själva sjukdomen. Det kan kräva att man skaffar sig ny kunskap och förändrar sin livsstil.

Att ta itu med allt detta kräver mod och uthållighet. Men om bipolär sjukdom har drabbat dig, antingen som patient eller som anhörig, bör du ändå känna förtröstan i att tusentals människor med samma diagnos lever meningsfulla och produktiva liv. Det kanske inte alltid är lätt, men att leva med bipolär sjukdom innebär inte att du måste ge upp dina drömmar och mål. Ingen med bipolär sjukdom bör definieras av sin sjukdom.

Rätt hanterad och med bra vägledning, kan livet med bipolär sjukdom handla lika mycket om att leva livet självt som att hantera själva sjukdomen.

Olika typer av bipolär sjukdom

Olika människor drabbas av bipolär sjukdom på olika sätt. Vissa upplever djupa depressioner men bara lindriga perioder av eufori. Andra har extremt omtumlande maniska perioder men lättare depressioner. Några växlar mellan olika sinnesstämningar flera gånger om året, andra fastnar i ett stämningsläge i flera månader. Att få psykotiska symptom som till exempel att höra röster eller att få orealistiska föreställningar om omvärlden är också vanligt.

När du väl har fått diagnosen kommer din läkare att avgöra vilken typ av bipolärsjukdom du har. Sedan kan du tillsammans med ditt vårdteam göra upp en plan för den bästa och lämpligaste behandlingen för just dig.

En mammas perspektiv

Att ta hand om en person med bipolär sjukdom har varit som att åka berg och dalbana. Jag har gått igenom alla tänkbara känslor - ilska, förnekelse, sorg och panik. Men också hopp, glädje och stolthet. Jag har fått ge upp mycket. Mitt jobb, mitt sociala liv, många av mina vänner och mitt äktenskap utsattes för hårda prövningar. Min dotter har sagt till mig att hon var glad att familjen hållit ihop. Men det var nära ögat ett tag. Ju mer jag lärt mig om sjukdomen, desto lättare har det blivit. Idag är min dotter stabil och oberoende och har gått vidare med sitt liv. Jag är engagerad i flera anhörigorganisationer, både nationellt och internationellt. Det är ett hårt jobb, men det ger också mycket tillbaka. Det är inte det liv jag drömde om. Men det är ett bra liv och det är allt man kan begära.

Emilias perspektiv

Jag kände mig väldigt ensam under lång tid. Ingen förstod vad jag gick igenom eftersom jag knappt förstod det själv. Jag visste inte om problemet låg hos mig eller i omvärlden. Det fanns stunder då jag kände mig fantastisk, så min familj och mina vänner kunde inte förstå när jag plötsligt inte kunde komma ur sängen. De trodde jag var lat, arrogant eller gick igenom någon slags fas. Det ledde till att jag kände mig skuldtyngd, värdelös och deprimerad.

Senare, när jag fått diagnos och behandling, förstod jag att jag inte behövde hålla alla negativa känslor inom mig själv längre. Jag tar kontroll över mitt liv nu och lagar brustna broar med min familj. Det finns vänner som jag aldrig kommer att få tillbaka. Men det är ok. Jag lär känna nya hela tiden.

Kapitel 2

Har jag bipolär sjukdom?

> "Min far hade ett djupgående inflytande över mig, han var en galning."
>
> Spike Milligan (irländsk komiker, 1918-2002)

En av de olyckliga aspekterna av bipolär sjukdom är att många människor i åratal går med fel diagnos eller till och med helt utan diagnos. Detta innebär att den behandling de får antingen är otillräcklig eller obefintlig. Deras psykiska tillstånd försämras och deras och omgivningens livskvalitet påverkas negativt.

Att få en korrekt diagnos så fort som möjligt är därför oerhört viktigt. Men bipolär sjukdom är inte en sjukdom du ska försöka diagnostisera dig själv med. En korrekt medicinsk diagnos måste du få av en läkare.

I guider som den här finns listor med symptom och riskfaktorer. På internet finns ett antal webbplatser som hävdar att de kan hjälpa dig att bedöma din egen eventuella bipolaritet. Men dessa kan bara ge en fingervisning. De är ingen ersättning för en riktig läkarbedömning.

Det finns faktiskt ett antal tillstånd som kan ha liknande symptom som bipolär sjukdom (se tabell 1), så om du har några funderingar kring din psykiska hälsa är det viktigt att konsultera en läkare utan dröjsmål.

TABELL 1

Andra möjliga orsaker till symptom som liknar de hos bipolär sjukdom.

- Problem med sköldkörteln
- Dåliga matvanor – brist på vissa vitaminer, såsom D-vitamin, har kopplats till symptom på depression[2]
- Biverkningar av vissa läkemedel t.ex. kortison
- Användning av narkotika t.ex. kokain, cannabis, ecstasy
- Andra former av depression
- Andra humör- eller beteendestörningar t.ex. ADHD
- Andra sjukdomar

Vem får bipolär sjukdom?

Vem som helst, män, kvinnor, ungdomar och barn kan få diagnosen bipolär sjukdom. Det verkar dock som om vissa människor är mer i riskzonen än andra.

Riskfaktorer är:

- Släktförekomst - om en nära släkting har haft bipolär sjukdom löper du en högre risk
- Drog- eller alkoholmissbruk
- Bipolär sjukdom kan utlösas av stress av olika slag. Stressen kan utgöras av påfrestande livshändelser t.ex. skilsmässa eller dödsfall av en nära anhörig eller positiva händelser t.ex. att gifta sig
- Fysisk sjukdom kan ibland utlösa bipolär sjukdom
- Nattskiftarbete - stört sömnmönster har samband med uppkomst av bipolär sjukdom[3]

2 Ganji V, Milone C, Cody MM, McCarty F, Wang YT. Serum vitamin D concentrations are related to depression in young adult US population: the Third National Health and Nutrition Examination Survey. *Int Arch Med*. 2010 Nov 11;3:29.
3 Murray G, Harvey A. Circadian rhythms and sleep in bipolar disorder. *Bipolar Disord*. 2010: 12: 459–472. © 2010 The Authors. Journal compilation © 2010 John Wiley & Sons A/S. http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1399-5618.2010.00843.x/full

Tidiga tecken och symptom

Bipolär sjukdom kan börja med en lång rad av tidiga tecken eller symptom. Vilka tidiga tecken som uppkommer varierar från person till person. Inga av dessa symptom var för sig innebär att du har bipolär sjukdom. Men om du har märkt att ett antal av dessa symptom uppträder samtidigt eller märker att du skiftar mellan maniska symptom och depressiva symptom, bör du söka medicinsk hjälp.

Symptom på mani

- Förhöjd självkänsla
- Dåligt omdöme
- Irritabilitet
- Nerviga eller ryckiga rörelser
- Minskat sömnbehov
- Ökad energinivå
- Spenderar för mycket pengar
- Orealistisk tro på din egen förmåga
- Ökad sexlust
- Pratar mycket mer och mycket snabbare än normalt
- Startar konversationer med främlingar
- Känner dig euforisk, fantastisk, bättre än du någonsin känt dig
- Skrattar väldigt mycket (även åt saker som inte är roliga)
- Får massor av nya och spännande idéer
- Hoppar från en tanke till en annan
- Tappar koncentrationen
- Gör snabba beslut utan att tänka på dem
- Gör upp massor av planer eller gör många förändringar
- Ringer till folk sent på kvällen/natten
- Dricker för mycket alkohol eller missbrukar droger

Symptom på depression

- Du känner dig ledsen, orolig eller tom
- Förlust av intresse eller glädje av alla eller nästan alla aktiviteter
- Svårigheter med att hantera det vardagliga livet
- Problem med tänkandet. Tankeaktiviteten kanske går långsammare och du kanske blir mer glömsk
- Svårigheter med att somna på kvällen och/eller vaknar för tidigt på morgonen
- Sover för mycket. Du kanske ”bor” i sängen hela dagen
- Viktuppgång eller viktnedgång
- Dålig aptit eller ökad aptit
- Brist på energi
- Känsla av trötthet en stor del av tiden
- Överdrivna oroskänslor
- Försämring av den fysiska hälsan
- Försummande av utseendet – du bär konstiga eller opassande kläder
- Försummande av den personliga hygienen
- Oförmåga att utföra enkla vardagssysslor
- Självmordstankar
- Koncentrationssvårigheter - oförmåga att läsa en bok eller ens titta på TV
- Skuldkänslor

Hur bipolär sjukdom känns

Så här beskriver några personer med bipolär sjukdom sina symptom:

HYPOMANI
"Som om jag är berusad av livet"
"Glädjen böljar genom mina ådror"
"Min kreativitet går på högsta växeln"

MANI
"Det känns bra i början men sedan förvandlas det till ett monster"
"Jag är så upprörd att jag vill slå sönder allt omkring mig"
"Jag är helt utom kontroll"

DEPRESSION
"Som att falla i en brunn"
"Jag drunknar i mörk sirap"
"Allt bara avstannar"

BLANDPERIOD
"Allt känns ur fas"
"En känslomässig överbelastning"
"Som att stå i kvicksand"

Myter och missuppfattningar

Ett av hindren för snabb diagnos av bipolär sjukdom är den utbredda okunnighet som finns om sjukdomen. Okunnigheten har lett till mängder av myter och missuppfattningar. I några finns korn av sanning, andra är rena missuppfattningar. Här bemöter vi några av de vanligaste föreställningarna som finns om bipolär sjukdom:

- Bipolär sjukdom är sällsynt – **Fel**. Bipolär sjukdom drabbar 3-5 procent av alla vuxna i något skede av livet[4].
- Bipolär sjukdom är ett annat ord för humörsvängningar – **Fel**. Bipolär sjukdom är ett allvarligt medicinskt tillstånd med ett brett spektrum av allvarliga symptom. Det finns andra tillstånd som också kan orsaka humörsvängningar.
- Det maniska stämningsläget får en att må fantastiskt – **Ibland**. För vissa personer. Många människor lider dock av svår ångest och irritation under sina maniska perioder. Mani kan också leda till obehagliga incidenter som till exempel bråk med familjemedlemmar.
- Man känner sig alltid antingen manisk eller deprimerad – aldrig "mitt emellan" eller normal – **Fel**. I de flesta fall går sjukdomen igenom perioder av "normalitet" speciellt under de första åren. När du är under behandling ska det normala vara att känna sig "som vanligt".
- Att det tar lång tid att få sin diagnos är något som man får räkna med – **Till en viss gräns**. Alla har rätt till en snabb diagnos och man bör göra sin röst hörd om man finner väntetiden oacceptabel.
- Behandling av bipolär sjukdom kommer att kosta mig en massa pengar - **Fel**. Behandlingen täcks av det statliga högkostnadsskyddet. Konsekvenserna av obehandlad bipolär sjukdom är sannolikt betydligt mer kostsamma.

4. Merikangas KR, Akiskal HS, Angst J, Greenberg PE, Hirschfeld RM, Petukhova M, Kessler RC. Lifetime and 12-month prevalence of bipolar spectrum disorder in the National Comorbidity Survey replication. *Arch Gen Psychiatry*. 2007 May;64(5):543-52.

- Antidepressiva läkemedel är inte användbara vid bipolär sjukdom – **Det beror på individen**. Det är sant att användandet av antidepressiva läkemedel innebär vissa risker vid bipolär sjukdom. Men de kan vara användbara för vissa patienter. Detta avgörs i så fall av behandlande läkare.
- Läkemedelsbiverkningar är oundvikliga – **Vanliga, ja. Men oundvikliga, nej.** Justeringar i dosering eller läkemedel minskar vanligtvis sådana problem avsevärt.
- Medicin förvandlar dig till en zombie – **Osannolikt.** Även om vissa läkemedel kan göra att du känner dig dåsig och/eller påverkar kognitionen (tänkandet), beror de flesta kognitiva problem vid bipolär sjukdom på tillståndet självt snarare än på behandlingen.
- Du kommer aldrig att kunna leva ett "normalt" liv – **Fel**. Vad är egentligen normalt? Det är sant att sjukdomen kan föra med sig betydande förändringar i ditt liv. Men dessa förändringar behöver inte alltid vara negativa.

Bipolär sjukdom drabbar 3-5 av 100 vuxna

Kapitel 3

Att söka professionell hjälp

> "Jag gick till en läkare och berättade för honom att jag kände mig normal på syra, att jag var en glödlampa i en värld av natt-fjärilar. Det är så det maniska tillståndet är."
>
> Carrie Fisher (amerikansk författare och skådespelare 1956 -)

Om du är orolig för att du eller någon du bryr dig om kanske har bipolär sjukdom, är första steget att söka professionell hjälp.

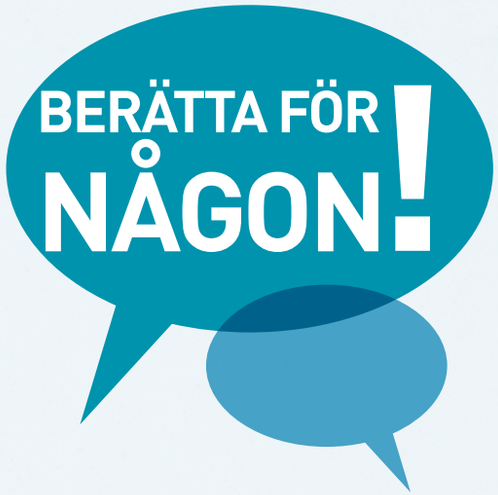
I de flesta fall bör du först vända dig till din husläkare. Han eller hon kommer att kunna göra en första bedömning och avgöra om du bör remitteras till en specialistläkare.

I vissa fall kan du söka specialistvård själv genom en öppenvårdsmottagning. Eller om du inte, till att börja med, vill vända dig till vårdpersonal med dina funderingar, kanske du föredrar att prata med en intresseförening.

Intresseföreningar som bildats av personer som själva har bipolär sjukdom, eller som är anhöriga, är också värdefulla källor till information och rådgivning under tidiga (och även senare) stadier av sjukdomen. Du hittar en lista över lokala intresseorganisationer i kapitel 13 i denna guide.

Det viktigaste är att du BERÄTTAR FÖR NÅGON om dina problem och inte lider i det tysta. För det gör bara saken värre.

Ofta är vägen till en korrekt diagnos och optimal behandling att ha en öppen dialog med ditt behandlingsteam. Kommunikation är en del av nyckeln till effektiv vård.



Vad man ska berätta

När du har beslutat dig för att söka hjälp blir din nästa uppgift att avgöra vilken information du ska delge den läkare du träffar.

En av anledningarna till att bipolär sjukdom så ofta feldiagnostiseras är att läkaren bara har fått halva sanningen. Personer med bipolär sjukdom kanske inte alls mår dåligt under perioder av eufori, så de söker endast läkarhjälp när de är deprimerade. Läkaren ser bara hälften av sjukdomen och kan ge fel diagnos. Detta kan fördröja adekvat behandling.

För att säkerställa att din läkare har all information som behövs för att kunna göra en riktig bedömning bör du:

- Alltid tala sanning. Om du undanhåller information om din sjukdom, hur obetydligt du än kan tycka att någon aspekt av den är, kan det fördröja tiden till att diagnos ställs och förlänga tiden till att du får lämplig behandling
- Ta gärna med en familjemedlem eller vän. De kan ha andra insikter och perspektiv när det gäller ditt beteende och ditt känsloliv som du själv inte ser
- Ge läkaren uttömmande beskrivningar av alla dina symptom, både maniska och depressiva, Om du har möjlighet, skriv ner beskrivningar av symptomen, där du redogör för hur du upplevt dem och under hur lång tid de varat
- Berätta om någon i din släkt har eller har haft bipolär sjukdom eller någon annan psykisk sjukdom

- Berätta om du har upplevt förändringar i ditt sömnmönster, om du sover mer än vanligt, mindre än vanligt, vaknar tidigt på morgonen eller något annat
- Ge information om eventuella andra sjukdomar du har
- Tala om för läkaren vilka läkemedel du tar, antingen de är föreskrivna eller receptfria. Detta inkluderar läkemedel som du tar för såväl fysisk som psykisk ohälsa
- Diskutera din livsstil, inklusive stress i arbetet och berätta om det nyligen har skett några upprörande händelser i ditt liv
- Var ärlig om hur mycket du dricker och om du använder narkotika

Vad kan du förvänta dig av din läkare?

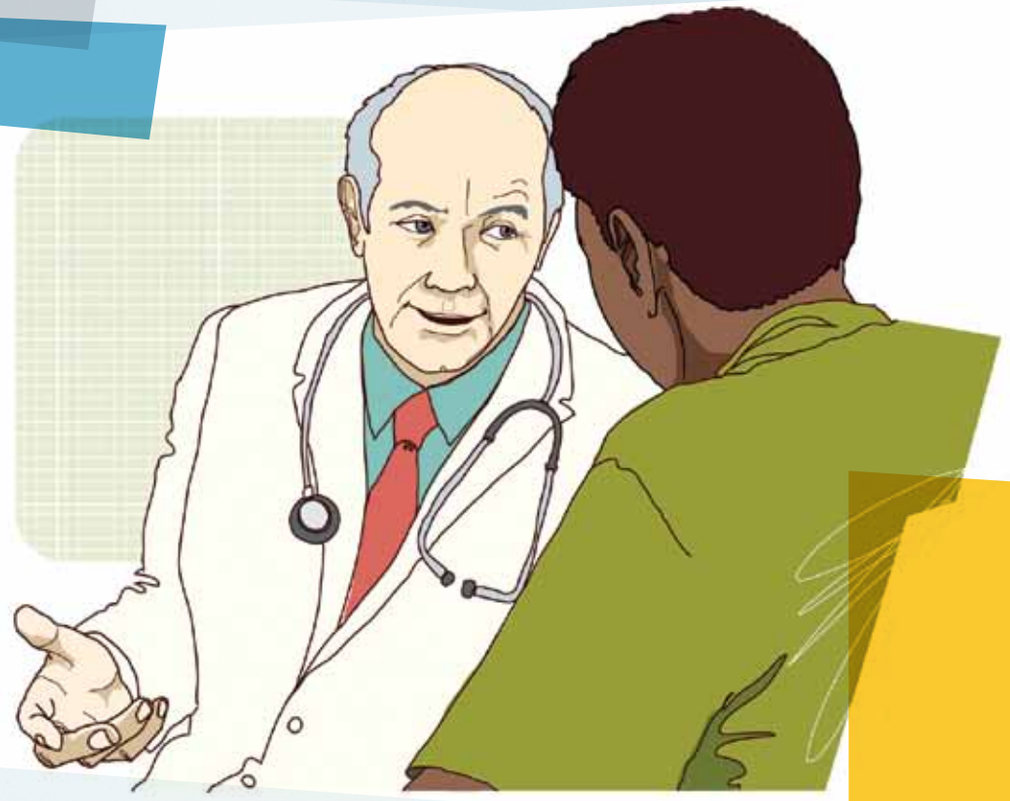
De flesta läkare kommer att vilja bedöma både din psykiska och fysiska hälsa innan de bestämmer vad ni ska göra härnäst. Tekniker som de kan använda är:

- Att ställa frågor - med hjälp av den information som beskrivs ovan kommer du att kunna besvara läkarens frågor
- Fysisk undersökning - viktmätning, blodtryck etc
- Blodprover - för att utesluta sköldkörtelsjukdom och kontrollera din fysiska hälsa
- Frågeformulär som du fyller i själv – en del läkare använder standard-frågeformulär för att utvärdera din psykiska funktion

Utifrån resultaten av dessa tester kan läkaren sedan besluta om att remittera dig till en specialist inom psykiatri. Eller så kan du bli ombedd att observera ditt humör, dina känslor och förmåga att fungera under en viss tid.

När du har fått din diagnos

Om man bedömer att dina symptom faktiskt beror på bipolär sjukdom kommer din läkare förklara vad som blir nästa steg i fråga om behandling och fortsatta kontroller. Det här kan vara en mycket upprivande och förvirrande tid. Du kommer förmodligen att ha många frågor och det kan vara till god hjälp att fundera på dessa i förväg så att du kan få ut så mycket information som möjligt när du träffar din läkare. Här är några förslag:



- Varför tror du att jag har bipolär sjukdom?
- Kan jag träffa en annan doktor?
- Vad händer härnäst? Behöver jag göra ytterligare tester?
- Bör jag remitteras till en specialist?
- Kan du rekommendera någon/några lokala stödföreningar eller webbsidor där jag kan få information?
- Vilken behandling skulle du rekommendera? Och varför?
- Hur kommer den här behandlingen att hjälpa mig?
- Finns det några biverkningar med den här behandlingen?
- Vad blir nästa steg om behandlingen inte fungerar?
- Behöver jag psykoterapi?
- Vem kan jag kontakta i akuta situationer?

Ovilja att söka hjälp

Om du är anhörig eller närstående, kan det finnas tillfällen då du tror att din närstående borde söka medicinsk hjälp, men att han eller hon drar sig för att ta kontakt med vården. Detta kan vara en ytterst svår situation som behöver hanteras med stor varsamhet. Du vet vad som är bäst för personen och bara du kan avgöra hur ni bäst går vidare.
Tekniker som kan vara till hjälp:

- Diskutera situationen i förväg medan din närstående fortfarande mår bra. Fråga honom eller henne om råd om hur du ska göra om en situation skulle uppstå där du bedömer att det är viktigt att söka vård men där han eller hon är motvillig till detta
- Vänd dig till en anhörigstödgrupp eller en familjestödgrupp och fråga om råd
- Ordna så att din närstående får träffa någon annan som redan har diagnosen bipolär sjukdom. Bara det att få prata med någon som har gått igenom processen kan vara till stor hjälp för att minska många av farhågorna
- Försök ordna så att en läkare kan besöka din närstående hemma. Ett hembesök kan vara särskilt givande eftersom det tillåter familjemedlemmar, som delar sin vardag med patienten, att dela med sig av ytterligare information om hur sjukdomen yttrar sig i dess olika skeden
- Om allt annat misslyckas eller om symtomen är så allvarliga att de är till fara för din närstående eller omgivningen, finns det juridiska vägar att gå för att få den vård och behandling man har rätt till. Självklart är detta mycket påfrestande för båda parter så beslutet att starta en sådan process bör vara noga genomtänkt. Du kan få ytterligare information om dina patienträttigheter kring vård och behandling från din intresseorganisation eller via sjukvården

Kapitel 4

Att hantera diagnosen

> **"Livet är som en B-film. Du vill inte gå mitt i den, men du vill inte se den igen"**
>
> Ted Turner (Amerikansk affärsman, grundare av CNN 1938-)

Vad händer nu?

För en del människor blir diagnosen en välkommen förklaring till hur de har känt sig. För andra kommer det som ett hårt slag. De flesta har dock blandade känslor inför diagnosen. Oavsett hur du känner inför det kommer du förmodligen att ha ett antal frågor och funderingar kring din diagnos och vad den innebär för ditt liv.

Hur kommer bipolär sjukdom att påverka mitt liv?

Det är troligt att ditt liv kommer att förändras positivt när du har fått diagnosen. Det positiva är att du nu befinner dig i ett mycket bättre läge när det gäller att få den bästa behandlingen för att minska och lindra dina symptom.

Det råder inget tvivel om ditt liv nu kan förändras avsevärt.

Å andra sidan måste du acceptera att du har en kronisk psykisk sjukdom. Detta är utan tvekan en utmaning. Men med rätt hjälp och vägledning är det en utmaning som du kan övervinna.

Kommer jag någonsin bli bättre?

De flesta personer med bipolär sjukdom upplever att deras tillstånd förbättras avsevärt när de väl får behandling. Det finns inget "botemedel" för bipolär sjukdom, men med effektiv behandling är det lättare att kontrollera sjukdomen.

Med tiden lär du dig att ”övervaka” ditt tillstånd, bli varse om ”triggers”, utlösande faktorer. Detta samtidigt som du får bättre kontakt med ditt vårdteam för att skräddarsy din behandling. Dessutom kommer du lära dig vilka livsstilsändringar som kan minimera effekterna av din sjukdom. Sammantaget ger det dig större möjligheter att leva ett så aktivt och innehållsrikt liv som möjligt.

Hur kommer sjukdomen att utveckla sig?

Med bra behandling kan de flesta personer med bipolär sjukdom periodvis vara fria från symptom. Men sannolikt kommer maniska och/eller depressiva perioder återkomma då och då. Hur ofta detta sker och hur lång tid du kommer att ha mellan perioderna beror på dig som enskild individ, på hur väl behandlingen fungerar och på andra faktorer till exempel andra sjukdomar. Personer med bipolär sjukdom som inte får behandling tenderar att bli sämre med tiden. Därför är det är viktigt att snabbt få diagnos och påbörja adekvat behandling.

Kommer jag att behöva bli inlagd på sjukhus?’

Många nydiagnostiserade människor är förståeligt nog rädda för att de kan behöva läggas in på sjukhus. Det är dock sällan nödvändigt när man väl har fått sin diagnos, behandling och kontroll över sin sjukdom. Om man däremot inte får riktig behandling kan bipolär sjukdom leda till maniska eller depressiva perioder som kan ge upphov till beteenden som är riskfyllda för ens egen eller andras hälsa. Under sådana omständigheter kan sjukhusvistelse vara aktuell för att man ska kunna återfå kontroll över sitt tillstånd.

Är det mitt fel?

När någon får diagnosen bipolär sjukdom kan familjemedlemmar ibland undra om de orsakat sjukdomen. Men sanningen är att bipolär sjukdom inte är någons fel. Sjukdomen uppkommer på grund av en rad olika faktorer. Många av dem förstår man ännu inte helt och forskarna brottas med att besvara hur sjukdomen uppkommer. Om du har bipolär sjukdom är det inte troligt att det finns någonting du eller din familj skulle kunna ha gjort för att ha förhindrat den.

En pappas perspektiv

För mig var dagen då min son Mikael fick sin diagnos förödande. Ända fram till dess hade jag alltid trott att hans underliga beteende var någon slags fas eller något som skulle gå över med tiden. Nu plötsligt insåg jag att varken mitt, Mikaels eller vår familjs liv någonsin skulle bli som vanligt igen. Det tog lång tid för mig att acceptera det.

Mikaels perspektiv

På många sätt var dagen då jag fick min diagnos en bra dag för mig. Då fick jag bevis på att jag inte inbillade mig alltsammans. Det var faktiskt något som var fel med mig och kanske skulle jag nu kunna få hjälp. Men samtidigt blev jag också väldigt rädd för att tappa kontrollen över mitt liv. Jag ville inte definieras av min sjukdom.

Behandling

Det finns fyra hörnstenar i behandlingen av bipolär sjukdom:

1. **Psykoterapi**
2. **Läkemedel**
3. **Självhjälp**
4. **Patient- och närståendeutbildning**

Kapitel 5

Psykoterapi

"Mitt i vintern, fann jag till slut att det fanns i mig en oövervinnlig sommar."

Albert Camus (fransk författare och filosof. 1913-1960)

Du kanske har uppfattningen att "psykoterapi" innebär att du ska ligga på en soffa i ett dunkelt rum medan en skäggprydd analytiker ställer olika frågor som handlar om din barndom. Men faktum är att psykoterapi oftast är något mycket bättre än så. För det mesta innebär det att man helt enkelt sitter med en terapeut, antingen enskilt eller i grupp, och pratar om sitt tillstånd och hur man ska hantera det. Man talar ofta om psykoterapi som "samtalsterapi".

Psykoterapi är en viktig del när det gäller att hantera bipolär sjukdom och används ofta i kombination med medicinering. Målet med terapin är att se till att när man väl har kontroll över symptomen ska man ha verktyg och strategier för att kunna bemästra sitt tillstånd och få ordning på sitt liv.

Psykoterapi kan hjälpa dig att hantera ditt humör, att hantera de saker som utlöser dina symptom och att bygga upp en miljö som är bra att leva i med den sjukdom du har. Terapin kommer också fokusera på några av de "livsfärdigheter" du behöver för att få ordning på ditt liv när du väl har startat resan mot återhämtning.

Det finns ett antal terapimetoder som utövas på lite olika sätt. Du kan därför välja den metod och den terapeut som du känner dig mest bekväm med. Ditt vårdteam kommer kunna vägleda dig till rätt metod för just dig. Eller så kan du skaffa kontaktinformation genom yrkesorganisationer för terapeuter eller genom stödföreningar för bipolär sjukdom.

Det finns flera olika typer av psykoterapi som används för att behandla bipolär sjukdom.

- Familjefokuserad terapi – Den här formen av terapi fokuserar på hur bipolär sjukdom kan påverka hela familjen, inte bara den enskilda individen som finns i familjen. Familjen får lära sig tekniker som hjälper dem att kommunicera bättre med varandra, hantera jobbiga situationer och stödja varandra. Målet är att minska stressnivån i familjen (som kan förvärra sjukdomssymptomen) och bygga upp en stödjande miljö som bidrar till patientens återhämtning
- Kognitiv beteendeterapi (KBT) – Detta är en strukturerad behandlingsform som syftar till att hjälpa dig att identifiera och ändra på osunda tankemönster och destruktivt beteende. Metoden kan vara till stor hjälp när det gäller att bemästra depression
- Övriga psykoterapier – Det finns ett antal andra terapiformer som ofta kan vara till hjälp för personer med bipolär sjukdom. Till exempel finns det konstterapi och musikterapi. Vissa av de här terapiformerna kan troligtvis vara till mer hjälp än andra. Det är möjligt att vissa till och med kan störa den behandlingsplan som ditt vårdteam arbetar efter. Därför är det viktigt att berätta för din läkare eller terapeut om eventuella andra metoder som du prövat eller prövar

Psykoanalys

Psykoanalys är en särskild form av samtalsterapi. En del personer med bipolär sjukdom upplever att denna metod hjälper dem med att komma till rätta med personlig problematik. Det verkar dock inte som om psykoanalys är en fruktbar metod när det handlar om att behandla själva den bipolära sjukdomen i sig

Kapitel 6

Läkemedel

"Jag är så ful, det är ok för det är du också. Vi krossade alla våra speglar"

Lithium av Kurt Cobain (Amerikansk sångare i Nirvana 1967-1994)

Medicin är nästan alltid en viktig del i en effektiv behandling av bipolär sjukdom.

Det kan vara lätt att förstå att många med bipolär sjukdom känner oro inför att ta mediciner som påverkar hjärnan. Men eftersom symtomen av sjukdomen orsakas av störningar i hjärnan, så är det också där som medicinen måste ha sin verkan om den ska fungera. Läkemedel som används vid bipolär sjukdom verkar genom att korrigera störningar i hur hjärnan reglerar humör och tänkande.

När medicinen väl har börjat ge effekt och du börjar må bättre kan det kännas frestande att avsluta medicineringen. Men om du slutar ta medicinen är det troligt att dina symptom kommer tillbaka.

Att plötsligt upphöra med medicinen kan leda till andra problem som sömnsvårigheter och förvirring. Därför bör du aldrig sluta ta din medicin om inte din läkare råder dig att göra så.

Framför allt är det viktigt att om du beslutar dig för att sluta med medicinen bör du tala om för någon att du gör det.

Eftersom bipolär sjukdom är en föränderlig sjukdom som skiftar i olika faser och påverkar olika människor på olika sätt, finns det ett antal olika mediciner som används för att behandla den.

Allt eftersom tiden går är det troligt att din läkare då och då gör ändringar i din medicinering, antingen genom att öka eller minska dosen eller genom att byta till en annan medicin. Detta betyder inte nödvändigtvis att medicinen har slutat verka, utan det kan likaväl betyda att ditt tillstånd har skiftat över till en annan fas.

Läkemedel som används vid bipolär sjukdom kan delas in i tre huvudkategorier: de som används för att stämningsstabilisera och förhindra nya perioder, de som används för att behandla maniska eller blandade perioder och de som används för att behandla depression.

Medicindosen som används för att behandla maniska, blandade eller depressiva perioder är ofta högre än den som används för stabilisering. Så om du lider av biverkningar under behandlingen av en akut period, kan dessa försvinna när ditt tillstånd väl har stabiliserats och doseringen av dina mediciner minskats.

Behandling av maniska eller blandade perioder

Om du upplever en akut manisk eller blandad period finns ett antal mediciner som kan hjälpa dig att återfå kontrollen över dina känslor och ditt beteende. Vilken typ av medicin som används beror på hur svåra dina symptom är, vilken typ av bipolär sjukdom du har och vad som har fungerat bra för dig tidigare.

Läkemedel som används:

- Litium – en av de första mediciner som använts för att behandla bipolär sjukdom kan litium hjälpa till med att stabilisera ditt humör och behandla maniska, blandade eller depressiva perioder. Du kommer behöva ta regelbundna blodprover för att vara säker på att du tar rätt dos
- Antiepileptiska läkemedel – vissa mediciner som används för att behandla epilepsi används också mot mildare maniska, blandade eller depressiva perioder
- Antipsykotiska läkemedel – vissa läkemedel som används för att behandla psykos har också visat sig verksamma mot akut mani, blandade och depressiva perioder samt för att stabilisera ditt humör i förebyggande syfte
- Kombination av läkemedel – det är inte ovanligt att det behövs mer än en typ av medicin för att få kontroll över dina symptom

Behandling av depressiva perioder

De depressiva perioderna är ofta de som är svårast att behandla. Målet är att få upp ditt stämningsläge till en nivå där du kan fungera normalt. Utmaningen ligger i att göra det utan att utlösa maniska eller hypomana (mildare maniska perioder) perioder.

Det finns olika typer av mediciner som används för att behandla depression vid bipolär sjukdom. Till exempel kan en del preparat som ursprungligen använts för att behandla psykos (antipsykotika) eller epilepsi (antiepileptika) hjälpa mot depressiva symptom. Stämningsstabiliserare kan också användas – antingen i kombination eller för sig – för att behandla depression.

Tidigare var det ganska vanligt att man använde antidepressiv medicin för att behandla depression vid bipolär sjukdom. Men dessa preparat hjälper bara i vissa fall. Det finns också en risk att antidepressiva mediciner utlöser en manisk eller blandad period. Därför är läkare ofta försiktiga med att använda antidepressiva mediciner vid bipolär sjukdom och kombinerar dem i så fall med stämningsstabiliserare.

Elektrokonvulsiv terapi (ECT)

ECT kan erbjudas på sjukhus till vissa patienter som blivit inlagda på grund av mycket allvarliga perioder där inte läkemedel haft någon effekt. ECT använder elektrisk ström för att under narkos framkalla epileptiska anfall. Detta kan framkalla en snabb förbättring av symptomen.

ECT är en mycket effektiv och säker metod, även om den kan ge upphov till minnesstörningar. Vanligtvis försvinner de inom några månader.

Eftersom ECT är en omfattande procedur krävs så kallat samtycke. Under detta förfarande har du möjlighet att ställa frågor och diskutera de funderingar du har med din läkare. Därefter kan du fatta beslut om du vill genomföra behandlingen.

Stabilisering och förhindrande av nya perioder

Under stabiliseringen används olika typer av läkemedel, antingen enskilt eller i kombination, för att förhindra ditt humör från att svänga från det ena extremläget till det andra och för att få dig att kunna fungera normalt i vardagen. Behandlingen är utformad för att förhindra återfall i akuta maniska eller depressiva perioder, för att reducera andra symptom du kanske har och för att få dig att må bättre.

Läkemedel som används för att förhindra återfall kallas ibland för stämningsstabiliserare. Vissa av dem skyddar bara mot återfall i maniska perioder, medan andra endast skyddar mot återfall i depression. Vissa, som till exempel litium, skyddar mot både och. Ibland används mediciner som ursprungligen använts för att behandla psykos (antipsykotika) eller epilepsi (antiepileptika) också för att förhindra nya perioder.

Ofta behövs en kombination av läkemedel. Din doktor kommer att välja ut den kombination som är bäst för dig, beroende på om det du har störst problem med är mani eller depression och utifrån vilka mediciner som fungerat bra för dig tidigare.

Behandling för att stabilisera och förhindra återfall är långsiktig. Den börjar inte alltid verka direkt och du kanske inte märker av någon större förbättring under de två eller tre första veckorna. Det är ändå viktigt att du oavbrutet fortsätter ta din medicin och inte bara tar den av och till. I det långa loppet kan kontinuerlig medicinering hjälpa dig att förhindra återfall.

Efter två eller tre veckor bör du märka av en symptomförbättring. Gör du inte det är det viktigt att tala om det för någon i ditt vårdteam.

När dina symptom väl börjar förbättras är nästa mål för behandlingen att hålla dig symptomfri så länge som möjligt. De symptomfria perioderna kallas för remission och kommer hjälpa dig att återhämta dig och att leva det liv du vill leva.

Hur stor risken är för återfall beror på hur noga du är med att ta din medicin, hur allvarliga dina symptom är och huruvida du även lider av annan psykisk ohälsa.

Biverkningar

Precis som många andra läkemedel kan preparaten som används för att behandla bipolär sjukdom ha biverkningar. Ditt vårdteam är väl medvetet om detta och bör ha noggrann koll på hur du mår under den första behandlingstiden med den nya medicinen. En del läkemedel ger fler biverkningar än andra och vissa läkemedel ger andra biverkningar i början av behandlingen än längre fram. I vilket fall som helst kommer din doktor att kunna hjälpa dig att minimera biverkningarna, antingen genom att justera din dosering eller genom att byta till ett annat preparat.

Möjliga biverkningar av medicin som används vid bipolär sjukdom

- Ökad törst
- Ökat behov av att urinera
- Synrubbningar
- Muskelsvaghet
- Diarré
- Darrande händer
- Huvudvärk
- Yrsel
- Hudutslag
- Ökad aptit
- Muntorrhet
- Sexuella problem
- Dåsighet
- Lågt blodtryck

Ibland är det svårt att avgöra huruvida ett obehagligt symptom beror på sjukdomen eller på medicinen du tar för att motverka den. Om du till exempel märker att din förmåga att tänka klart och fatta beslut påverkas kan det bero på medicinen. Men oftast är dessa symptom yttringar av din sjukdom. Be ditt vårdteam om råd och hjälp.

En makes perspektiv

Behandlingen fungerar. Det är en stor lättnad. Min fru är så mycket lugnare nu. Innan hon påbörjade behandlingen var hela familjen utom sig av oro. Vi visste inte vad hon skulle ta sig till härnäst. Alla var spända och det var omöjligt att leva ett normalt familjeliv. Nu när hon är lugnare kan vi alla slappna av lite mer.

Stellas perspektiv

Långsamt, långsamt känns det som jag lägger ihop mitt livspussel igen. Rädslan, ångesten och rastlösheten har försvunnit. Visserligen har en del iver och förtjusning också försvunnit och på sätt och vis saknar jag det. Men ingenting är värt det lidande som de djupa, mörka depressionerna orsakade. Jag vill aldrig uppleva det igen.

Simons perspektiv

Behandlingen fungerar inte. Eller fungerar i alla fall inte som den ska. Visst kan jag märka att mitt humör har stabiliserats och jag springer inte runt och gör galna saker längre. Men jag känner mig inte som mig själv. Jag kan inte tänka klart och jag är rädd att jag ska åka tillbaka ner i depression. Jag känner mig bara som mig själv till 80%.

Kapitel 7

Självhjälp

"Om du går igenom ett helvete, fortsätt gå."

Winston Churchill (Brittisk politiker, 1874-1965)

Det finns en mängd olika tekniker och strategier som du kan använda dig av för att hantera ditt känsloliv och skydda dig från effekterna av din sjukdom.

Att hantera stress

Stress är en stor bov i dramat när det gäller att trigga igång bipolär sjukdom och den är tyvärr nästan omöjlig att undvika helt. Det är emellertid möjligt att minska de effekter stressen har på ditt liv.

Det första steget när det handlar om att hantera stress, är att bli varse när och hur den påverkar dig. Det finns ett antal varningstecken (se tabell 2).

Lär dig slappna av

Det kanske är lätt att säga men inte lika lätt att göra, särskilt om du redan känner dig stressad. Här är några strategier du kan prova.

- Om du känner att en situation är stressande så dra dig gradvis undan den. Om du flyr undan situationen kan det i sig själv kännas stressande
- Undvik alkohol, droger, te, kaffe och läsk eller energidryck med koffein i. De kan öka ångesten och oron
- Lär dig några avspänningstekniker
  - Gör någonting avslappnande som till exempel:
  - Lyssna på musik
  - Ta ett bad
  - Ta en promenad
  - Läs en bok eller tidning
  - Meditera eller utöva yoga
- Tala med någon. Problem känns ofta lättare att handskas med om du har ventilerat dem med någon
- Motionera. Försök skapa en rutin med regelbunden träning och fundera på att börja på ett gym eller i ett idrottslag

TABELL 2

Varningstecken på stress

IN YOUR MIND

- I ditt huvud
- Ältande av problem
- Cirkulärt tänkande – "att oroa sig över att oroa sig"
- Förvirring
- Känna sig rädd
- Känna brist på kontroll
- Känna som om någonting hemskt kommer att hända

I KROPPEN

- Darrande händer och svettningar
- Torr mun och hals
- Hjärtat slår för fort
- Tryck över bröstet
- Huvudvärk
- Stickningar i fingrarna
- Andfåddhet
- Yrsel

Förenkla ditt liv

När du väl vet att du har bipolär sjukdom är det vettigt att undvika stressande situationer som kan utlösa maniska eller depressiva perioder. Nedan några tips:

- Skriv ner vilka situationer du upplever som mest stressande. Om du inte kan undvika dem, finns det något du kan göra för att göra dem mindre stressande?
- Lär dig säga ”nej”. Ta inte på dig för mycket i ditt arbete eller i ditt sociala liv
- Tala med företagshälsovården på ditt jobb. Finns det mindre stressande arbetsuppgifter du skulle kunna byta till?
- Undvik nattskiftarbete. Det kan störa din sömnkvalitet och förvärra ditt tillstånd
- Planera din dag. Gör ett schema med dina göromål och håll dig till det
- Lös konflikter. En del konflikter kan undvikas helt. Om det inte går kan det vara bra att be någon utomstående att medla. Det kan underlätta att lösa situationen

Använd kognitiva hjälpmedel

Bipolär sjukdom kan påverka ditt tänkande vilket kan göra att du lätt blir förvirrad eller glömsk. Ibland kan det bli svårt med organiseringen även av tillsynes enkla uppgifter. För att få hjälp med sådana saker finns ett antal verktyg. Det kan vara allt från enkla dagböcker, kalendrar och listor till mer sofistikerade smartphones, datorer, boll- och kedjetecken. Dessa hjälpmedel kan användas för att få kontroll till och med när saker och ting känns kaotiska.

Förstå ditt humör och dina känslor

Många personer med bipolär sjukdom lär sig förutsäga och känna igen när en manisk eller depressiv period är i antågande. Genom att föra en stämmningsdagbok kan du ha koll på om några särskilda händelsemönster eller känslor brukar föregå en period. Det kan göra det möjligt för dig att vidta förebyggande åtgärder.

Att hantera låga stämningslägen

- Be din doktor om hjälp
- Vila. Ofta kan en god natts sömn göra stor skillnad
- Aktivera dig. Tristess är något som lätt kan utlösa depression
- Men var inte för aktiv. Låt inte saker hopa sig så att du känner att de tar över ditt liv
- Besök en vän eller släkting. Det hjälper ofta att prata med någon

Stärk ditt självförtroende

När vi mår bra vill vi oftast bara gå vidare med våra liv. Vi tänker inte så mycket på saker vi lyckas bra med. Känner vi oss nere är det däremot lätt att bara fokusera på de negativa sakerna i livet. Det får oss att känna oss ännu sämre.

Nästa gång du känner dig nöjd med dig själv eller stolt över något så ta en minut och fundera på varför. Skriv ned alla saker du tycker om med ditt liv. Vilka är de fem bästa sakerna med ditt liv just nu? Som exempel:

1. Min familj älskar mig
2. Jag tycker om att promenera i naturen
3. Jag har börjat träna på gym
4. Jag träffar nya människor i min stödgrupp
5. Det är snart sommar

Livet bortom bipolär sjukdom

Även om stöd- och intresseföreningar kan vara till oerhört stor hjälp för den som lever med bipolär sjukdom är det viktigt att inte bara omge sig med människor från den ”bipolära världen”. Försök att hålla kontakten med vänner och familj. Och fortsätt i möjligaste mån att utöva olika fritidsaktiviteter.

Gå med i en stödförening

Att leva med bipolär sjukdom kan bli ensamt. Du kanske upplever att du måste tackla oöverkomliga problem och att du inte har någon att vända dig till som kan hjälpa dig. Då kan en stödgrupp vara ett stort stöd för att komma vidare med ditt liv.

Det finns ett antal olika stöd- och intresseföreningar, både för personer med bipolär sjukdom och för anhöriga. De här grupperna arbetar och verkar på både lokala, nationella och internationella nivåer och kan hjälpa personer med bipolär sjukdom på flera olika sätt.

I stödföreningen kan du träffa människor som har liknande erfarenheter som du själv. Genom att träffas, prata om problem eller bara umgås med folk som verkligen vet hur det är att leva med bipolär sjukdom kan du få nya perspektiv och lättare lösa dina egna problem.

Vinster som stödföreningar kan ge kan vara:

Delade upplevelser

De flesta stöd- och intresseföreningar har startats av människor som själva har bipolär sjukdom eller levt nära personer med sjukdomen. Det kan vara en enorm lättnad bara att sitta ned i en trygg och avslappnad miljö och prata med någon som verkligen vet vad du talar om. Det kan hjälpa dig att uttrycka dina känslor mer öppet och att lösa upp lite av den förvirrande känsla som ofta omger personer med bipolär sjukdom. Om du känner dig arg eller frustrerad över din situation eller över den vård du får är det lättare att uttrycka känslor och åsikter till någon som har befunnit sig i samma situation än till vårdpersonalen.

Information och expertis

De enda riktiga experterna på att leva med bipolär sjukdom är de som faktiskt gör det. Därför är de flesta stödföreningar fulla av människor som kan dela med sig av berättelser om hur de har hanterat sjukdomen och kommit vidare med sina liv. Det är mycket möjligt att man träffar någon som kan svara på dina frågor själv eller som vet vart man kan vända sig för att hitta svar. Många stödföreningar har använt dessa expertkunskaper för att göra bra informationsmaterial som broschyrer, filmer och webbsidor.

Stöd i rättsliga frågor

Personer som har eller berörs av bipolär sjukdom kan ibland hamna i konflikt med lagen. Det kan handla om ekonomiska problem, om kamp med förmånssystemen eller om diskriminering på arbetsplatsen. Vid sådana tillfällen är det mycket lättare att stå upp för sina rättigheter om man har ett starkt, välinformerat förbund bakom sig.

Nätverkande

Många stöd- och intresseföreningar har omfattande förbindelser till grupper som är inriktade på andra former av psykisk hälsa. Genom att samverka kan dessa grupper driva kampanjer med ett brett spektrum av frågor som berör människor med bipolär sjukdom. Det ger dem också möjlighet att delta i samrådsmöten som kan ha inflytande när nya lagar stiftas.

Att bekämpa okunnighet och fördomar

Det är inte bara personer med bipolär sjukdom som behöver veta mer om sjukdomen. Folk i allmänhet har ofta dålig kunskap om sjukdomen. Detta kan leda till missuppfattningar, fördomar och övergrepp. Många stöd- och intressegrupper bemöter den här kunskapsbristen med kunskapsspridning och utbildningskampanjer.

Det finns flera olika föreningar och organisationer som kan erbjuda hjälp, vägledning eller bara ett lyssnande öra. Bra informationskällor och stöd finns listade i kapitel 13.

Daniels perspektiv

Det var först när jag gick med i en stödförening som jag började känna att jag inte var ensam. I gruppen fick jag dela med mig av mina erfarenheter och jag har lärt mig oerhört mycket av andra medlemmar. När man delar samma erfarenheter skapar det ett vänskapsband i gruppen och det är en slags läkande upplevelse att träffa andra som vet och förstår hur det är att leva med bipolär sjukdom.

Stödgruppen är ett slags fristad. Här kan personer med bipolär sjukdom träffas och dela berättelser med likasinnade som själva gått igenom liknande saker. Alla förstår vad det innebär att ha gått igenom en omstörtande manisk period och en fruktansvärd djup depression. Ofta märker man att personen man pratar med förstår vad det är man säger innan man har avslutat meningen. Föreningen är det enda ställe där jag kan prata öppet om mina problem och mina rädslor. Jag vet att de andra förstår mig och att allt jag säger kommer att stanna mellan oss. Detta har gett mig väldigt mycket styrka och fått mig att känna hopp igen efter en väldigt omstörtande period som fullständigt förändrade mitt liv.

Jag har också börjat arbeta ideellt i föreningen och det är väldigt givande. Det har hjälpt mig att få tillbaka tron på mina egna förmågor och gett mig mod att bygga upp mitt liv igen. Jag har gjort en del förändringar för att kunna hantera min sjukdom, och tack vare gruppen har jag fått möjligheten att förmedla mina erfarenheter till andra. Det lidande jag har gått igenom har jag fått använda på ett positivt sätt genom att hjälpa andra möta samma svårigheter som jag gjorde.

Omvärlden förstår inte alltid vad det innebär att vara deprimerad eller manisk. I gruppen förstår alla och det har varit till stor hjälp i min återhämtning.

Kapitel 8

Patient-, brukar- och anhörigutbildning

Ju mer du lär dig om din sjukdom, desto större möjlighet får du att ta kontroll över den.

Patientutbildningen grundar sig på den principen och utgörs av ett tydligt avgränsat terapiprogram där utbildade terapeuter förmedlar riktad information som är utformad för att minska både frekvensen och allvarlighetsgraden av dina symptom.

Patientutbildningen ska vara en integrerad del i din behandlingsplan. Den kommer att öka din kunskap och din förståelse för din sjukdom och din behandling och hjälpa dig att hantera den bättre. Den kan också motivera dig att fortsätta att ta din medicin.

Många människor upptäcker att de inte bara har stor nytta av informationen de får under utbildningen utan också av den lärprocess som patientutbildningen innebär.

Patientutbildningen kan gå till på flera olika sätt. Det kan vara träffar på tu man hand med en terapeut, träffar som riktar sig till anhöriga och familjemedlemmar, gruppträffar där flera personer med bipolär sjukdom deltar och blandade gruppträffar där både personer som har sjukdomen och deras familjemedlemmar deltar.

Ett patientutbildningsprogram ska innehålla en serie träffar över en tidsperiod som kan sträcka sig över ett antal månader eller till och med år. Förmodligen är processen som mest effektiv om den ges under stabila perioder, eftersom det då troligen är lättare att ta till sig information.

Ett typiskt patientutbildningsprogram kan beröra områden som till exempel:

- Att lära sig känna igen orsaker och utlösande faktorer för maniska och depressiva perioder
- Att känna igen tidiga symptom på mani och depression
- Strategier för att förhindra att tidiga tecken utvecklas till fullskaliga perioder
- Hur man använder stämningsdagböcker för att kartlägga hur ens tillstånd framskrider
- Läkemedelsanvändning
- Hur man märker av biverkningar och vad man kan göra åt dem
- Vägledning när det gäller graviditet och ärftlighet
- Riskerna med att avsluta behandling
- Hjälp med att undvika alkohol och droger
- Hjälp med att upprätta regelbundna livsstilsrutiner
- Hur man handskas med sömnproblem om man sover för lite eller för mycket
- Stresshantering
- Hjälp med problemlösning

Familjefokuserad patientutbildning kan också täcka in områden som ekonomiska, sociala och psykologiska påfrestningar som kan komma som en följd av att sköta om någon med bipolär sjukdom.

Du hittar de som tillhandahåller patientutbildningar på egen hand eller genom ditt vårdteam, din husläkare eller genom någon stödförening för psykisk hälsa.

Kapitel 9

Att hantera personliga relationer

"Men, jag har i sanning gråtit för mycket! Gryningarna är hjärtskärande. Varje måne är ohygglig och varje sol bitter."

Arthur Rimbaud (Fransk poet, 1854-1891)

Bipolär sjukdom är inte lätt att leva med. Sjukdomen sätter ofta en enorm press på dina relationer. Om du befinner dig mitt i en manisk eller depressiv period kan det hända att du inte är medveten om de skador som dina vänskapsrelationer och familjerelationer utsätts för. När du sedan börjar återhämta dig kan du upptäcka att livet har blivit ganska ensamt.

Att ta hand om någon med bipolär sjukdom kan också innebära att relationer med vänner, kollegor och familj utsätts för stora påfrestningar. Det är i tider som dessa du får reda på vilka dina riktiga vänner är. Du kanske upptäcker att personer som du trodde var vänner undan för undan slutar att höra av sig. Till och med familjemedlemmar kan bli mer distanserade. Redan befintliga spänningar i dina nära relationer kan börja komma upp till ytan.

Det finns inga färdiga svar när det gäller att bemöta de här problemen. Men det finns några praktiska steg du kan ta för att göra saker och ting lättare.

- Lär dig mer om bipolär sjukdom och förklara för dina vänner och din familj – de kommer att ha större förståelse för ditt beteende om de vet vad det är som händer och varför
- Fortsätt att prata – även om saker och ting är svåra, försök att hålla kommunikationen uppe med dem du bryr dig om och som bryr sig om dig
- Var ärlig – när det gäller dina rädslor, dina förhoppningar, dina framtidsplaner
- Sätt gränser – tala om för dina närmaste vad du vill att de ska göra för dig och, ännu viktigare, vad du inte vill att de ska göra
- Försök att lita på dina nära vänner och din familj. Var medveten om att de vill ditt bästa
- Skäms inte – bipolär sjukdom är inte ditt fel
- Ta lärdom av andra – i stödföreningar finns medlemmar som har gått igenom samma saker och som kan hjälpa dig

Ellens perspektiv

Min man Göran hade fått diagnosen bipolär sjukdom redan innan vi gifte oss för 30 år sedan. Han har alltid klarat av det väldigt bra. Han har tagit sin medicin, haft ett krävande jobb och varit med och fostrat våra två barn. Men allt ändrades när han gick i pension för ett år sedan. Han slutade ta sin medicin. Han blev väldigt agiterad och började göra upp vansinniga planer och köpa saker vi inte behövde. Till slut flyttade han. Jag var så orolig och saknade honom otroligt mycket. Vi i familjen såg till att Göran hade bra stöd från det psykiatriska uppsökande teamet. Men ibland undrade jag: Men jag då? Var finns mitt stöd? Jag kontaktade en lokal anhörigförening . Bara det att ha någon att prata med var till oerhört stor hjälp och fick mig att inse att ingenting av det här var mitt fel. Sakta, med lite försiktiga påtryckningar, lyckades jag övertyga Göran att komma hem igen. Det är så underbart att ha honom tillbaka.

Görans perspektiv

När jag gick i pension tänkte jag: ”Det här är toppen. Nu kan jag verkligen börja leva mitt liv så som jag alltid har önskat.” Jag köpte en snabbare bil, flyttade in i en dyr ny lägenhet, bestämde mig för att lära mig spela piano och gick med i en golfklubb. Sex månader senare fann jag mig själv leva ensam, omgiven av sportutrustning och ett piano jag varken kunde spela på eller hade råd med. Jag måste erkänna att jag kände mig väldigt nere. Allt kändes väldigt dystert då. Som tur är var min familj otroligt stöttande. När jag flyttade hemifrån höll mina döttrar ett öga på mig och försäkrade sig om att jag höll kontakten med mitt vårdteam. Sedan, när jag började bli deprimerad, kom min fru på besök och såg till att jag åt ordentligt. Till slut kom hon så ofta på besök att det kändes rimligare att jag flyttade hem. Jag börjar känna mig något bättre nu. Jag känner mig både tacksam mot alla som har hjälpt mig, ganska ödmjuk och väldigt förlägen för alla bekymmer jag förorsakat.

Kapitel 10

Allmänhälsa

> ”Jag tycker om livet. Jag har ibland varit vansinnigt, desperat, totalt olycklig, plågad av sorg, men igenom alltsammans vet jag fortfarande att bara vara vid liv är en storartad sak”
>
> Agatha Christie (Brittisk kriminalförfattarinna 1890-1976)

Många människor med bipolär sjukdom kämpar med sin fysiska hälsa såväl som med sin psykiska hälsa.

Det finns många orsaker till detta. Sjukdomens symptom kan göra det svårt att leva ett hälsosamt, stabilt liv och kan sporra ohälsosamma aktiviteter och beteenden, som till exempel att dricka alkohol, använda droger eller röka. En del biverkningar från den behandling som används vid bipolär sjukdom kan också påverka allmänhälsan. Dessutom är det vanligt att bipolär sjukdom förekommer samtidigt som ett antal andra fysiska och psykiska sjukdomstillstånd (Samsjuklighet/Komorbiditet).

Den här patientguiden har inte för avsikt att predika om hur hälsosamt du bör leva ditt liv. Du kan ju fatta egna beslut om hur mycket du ska träna eller vad du ska äta. Men det är ändå viktigt att lyfta fram ett antal fakta som påverkar sjukdomen och din allmänhälsa.

Hit hör:

Kost

Självklart är en hälsosam kosthållning någonting att sträva efter, oavsett om du har bipolär sjukdom eller inte. Det är viktigt att vara medveten om att vissa

behandlingar av bipolär sjukdom ökar risken för viktökning och fetma, så en fettsnål kost, rik på färska grönsaker, fet fisk och fullkornsprodukter är att rekommendera.

Motion

Fysisk träning kommer inte bara hjälpa dig att hålla vikten utan kommer troligtvis också förbättra din psykiska hälsa. Man tror att hormoner som frisätts under träning kan bidra till att höja stämningsläget. Motion kan också användas för att skapa en hälsosam rutin i ditt liv och för att förbättra din sömn.

Sömn

Sunda sömnvanor är väldigt viktigt för personer med bipolär sjukdom. För lite sömn kan utlösa maniska perioder. För mycket kan vara ett tidigt tecken på depression. Här är några tips som kan hjälpa dig till bättre sömn:

- Ha en fast rutin för sänggåendet
- Gå och lägg dig samma tid varje kväll
- Gå upp vid samma tid varje morgon
- Undvik te, kaffe, cola och energidryck - särskilt före läggdags
- Undvik alkohol
- Träna
- Drick något varmt innan du går och lägger dig
- Prova avspänningsövningar. Lyssna gärna på guidade övningar. Prova även meditation
- Försök sätta fingret på och bemöta om det är något som oroar dig och håller dig vaken

Tandhygien

Tandproblem är ganska vanliga hos personer med bipolär sjukdom. Det kan bero på muntorrhet som orsakas av medicineringen eller på misskötsel under depressiva perioder. Det är därför viktigt att låta din tandläkare och tandhygienist få veta vilka mediciner du tar och att följa deras råd när det gäller munhälsan.

Alkohol

Att dricka mer än måttligt med alkohol kan utlösa maniska eller depressiva perioder. Det verkar också finnas ett starkt samband mellan bipolär sjukdom och alkoholism, så det är klokt att sluta dricka alkohol eller åtminstone dra ner på din alkoholkonsumtion.

Rökning

Rökning kanske inte förvärrar din bipolära sjukdom, men sjukdomens symptom kan få dig att röka mer än du skulle göra annars. Så återigen, om det är möjligt är det bästa du kan göra att sluta röka.

Droger

Droger som till exempel cannabis, ecstasy, och kokain kan utlösa bipolära perioder och/eller påverka din medicinering.

Samsjuklighet/Komorbiditet

Det är mycket vanligt att bipolär sjukdom förekommer tillsammans med andra psykiska problem som till exempel ångest, social fobi eller panikångest.

Samsjuklighet med fysiska sjukdomstillstånd som till exempel sköldkörtelsjukdom, hjärtsjukdom och diabetes kan också förekomma. Det är viktigt att hålla koll på dessa sjukdomstillstånd och ta de mediciner som föreskrivs.

Stigma och isolering

Det finns mycket okunskap och fördomar kring bipolär sjukdom som kan påverka både de som har sjukdomen och de närstående. Det här kan göra det ännu svårare att hantera sjukdomen, vilket ibland gör att en del människor isolerar sig och hamnar utanför alla sociala sammanhang. Ju mer du lär dig om din sjukdom, desto bättre rustad är du för att kämpa mot fördomar och stigmatisering.

Om du har några funderingar kring din allmänhälsa tala med ditt vårdteam.

Kapitel 11

Att ta kontrollen

"Det bästa med framtiden är att den kommer en dag i taget."

Abraham Lincoln (Amerikansk politiker 1809-1865)

När du börjar förstå hur sjukdomen fungerar och hur behandlingen verkar, vill du förmodligen försöka återfå kontrollen över ditt liv. Det är en viktig del av läkandeprocessen. Ju mer kontroll du får och ju mer självständig du blir desto enklare blir det att hålla sjukdomen i schack.

Bipolär sjukdom berör alla områden i livet, så ibland behöver man fatta svåra beslut.

Som till exempel:

Familjeliv

Vad ska jag berätta för barnen? Det här är ett svårt beslut att fatta för vem som helst. Men det är viktigt att din bipolära sjukdom inte blir en hemlighet som ingen pratar om. Det är naturligt för barn att vilja ha svar och om de inte får det kanske de börjar försöka hitta på egna. Ingen känner dina barn bättre än du själv. Så du måste avgöra hur mycket du ska tala om för dem och när. Det kan vara en bra idé att diskutera frågan med till exempel någon i en stöd- eller patientförening.

Att bilda familj

Vissa mediciner som används vid bipolär sjukdom bör inte tas av gravida kvinnor. Så om du försöker bli gravid bör du diskutera detta med din läkare. Innan man planerar att skaffa barn finns det ett antal områden som är viktiga att samtala med din partner om, som till exempel: den genetiska risken att barnet utvecklar bipolär sjukdom, hur ni ska klara av att ha ett barn, risken att få ett återfall under graviditeten eller när barnet har kommit. Det här är inga lätta frågor. Men genom att skaffa dig information från ditt vårdteam kommer du och din partner vara bättre rustade för att fatta dessa viktiga beslut.

Arbete

Många personer med bipolär sjukdom kan fortsätta arbeta som vanligt. Andra väljer att anpassa sitt arbetsliv utifrån sjukdomen. Det kan handla om att byta till en mindre krävande arbetsroll, om att gå ned i arbetstid, undvika nattskiftarbete eller ta ett deltidsarbete. Vissa arbetsgivare är mycket bättre än andra på att ge utrymme för sådana anpassningar. Du är emellertid skyddad som anställd av lagstiftning mot diskriminering på arbetsplatsen. Om du har funderingar kring dina rättigheter, finns det ett antal instanser du kan vända dig till för hjälp och vägledning. Exempel på sådana instanser är: personalavdelningen på din arbetsplats, din fackförening, människorättsorganisationer, stöd- och intresseföreningar. Om ditt sjukdomstillstånd medför begränsningar i din arbetsförmåga kan du ha rätt till vissa bidrag.

Ekonomisk planering och juridiska frågor

Ibland kan avvikande beteenden under maniska perioder få rättsliga följder – till exempel om du har spenderat mer pengar än du har råd med.

Rådgivning om din ekonomi och lagliga rättigheter kan du få genom ditt vårdteam, stöd- och patientföreningar, Försäkringskassan eller din kommun.

Planera framtiden

Ett sätt att försäkra dig om att du återfår kontrollen över ditt liv även om kriser skulle uppstå, är att göra en skriftlig plan över hur du vill bli behandlad under en sådan kris. Om du till exempel vet att du är benägen att spendera mycket pengar under maniska perioder kan det vara klokt att ge någon i familjen tillstånd att konfiskera dina bankkort.

I planen kan du även ange vilka behandlingsformer du föredrar och vilka du vill undvika, samt vilka personer som ska informeras om du blir inlagd. Du kan anteckna dessa direktiv i ett dokument. Ett annat alternativ är att göra en videoinspelning där du läser upp dem. På det viset kan du alltid vara säker på att det är du själv som har gett instruktionerna.

Kapitel 12

Att stödja någon med bipolär sjukdom

"Överdriven sorg skrattar. Överdriven glädje gråter."

William Blake (engelsk poet och konstnär, 1757-1827)

"Varför var det här tvunget att drabba oss?" Det är en fråga som många människor någon gång ställer sig när deras familj påverkas av bipolär sjukdom.

Bipolär sjukdom är inte bara en personlig tragedi för den drabbade individen, utan kan också vara oerhört omstörtande för dem som finns runtomkring den som är sjuk. Föräldrar, barn, makor, makar, partners och vänner – alla kan de finna sig själva inkastade i en roll som de är fullständigt oförberedda på att axla.

Ändå antar de anhöriga ofta utmaningen gång på gång och hjälper sin närstående genom de värsta sjukdomsperioderna och stöttar honom eller henne i att återuppbygga sitt liv. Det är också viktigt att påpeka att en familjemedlem med bipolär sjukdom inte innebär att du som anhörig måste gå miste om glädjeämnena i livet med din familj.

Det finns ett antal saker du kan göra för att hjälpa din närstående genom sin sjukdom utan att själv gå miste om det du värdesätter:

- Lär dig så mycket du kan om bipolär sjukdom – ju mer du lär dig, desto mindre hjälplös kommer du att känna dig
- Ta reda på vilka hjälpinstanser och stöd- och intresseföreningar som finns i er närhet
- Gå med i en anhörigförening eller ett familjenätverk för att dela upplevelser och erfarenheter och ge varandra ömsesidigt stöd
- Utforska vilka stödföreningar och familjeforum som finns på nätet. Där kan du hitta många berättelser och erfarenheter som liknar dina
- Håll kommunikationskanalerna öppna med din närstående, även under perioder med besvärligt beteende. Din närstående kanske inte alltid uppskattar det just då, men förmodligen gör han eller hon det senare
- Lär dig känna igen varningstecknen för återfall
- Gör upp en plan i förväg tillsammans med din närstående så att ni båda vet vad som händer i krissituationer
- Hjälp din närstående med att organisera sitt liv med hjälp av kalendrar, dagböcker och andra hjälpmedel
- Uppmuntra varligt din närstående att ta sin medicin. Försök att ha förståelse om han eller hon inte gör det
- Känn till varningstecknen för självmord (se sidan 60). Kontakta vårdteamet omedelbart om du upplever att din närstående är i fara
- Ta inte över – din närstående bör uppmuntras att leva så självständigt som möjligt
- Låt inte dig själv "tas över" – se till att du har ett eget liv. Var också noga med att inte försumma andra familjemedlemmar. De behöver också din uppmärksamhet

Frågor att ställa

Många familjemedlemmar och anhöriga har nära kontakter med psykvårdsteamet som tar hand om deras närstående. Detta team är med stor sannolikhet en bra källa till information och rådgivning. Här är några frågor du kanske vill ställa till dem:

- Var kan vi få mer information om bipolär sjukdom?
- Vad kan vi göra för att hjälpa till?
- Kan ni ge oss information om min närståendes behandling?
- Var kan vi få familjeterapi?
- Kan ni rekommendera någon anhörigförening?
- Hur kan vi få reda på om vi har rätt till ekonomiskt stöd?

- Vi är utmattade. Hur kan vi få avlastning?
- Kan vi göra någonting för att förbereda oss för kris?
- Vad ska vi göra vid kris eller återfall?
- Vart ska vi vända oss vid kris eller återfall?
- Kan vi kontakta er direkt när det gäller vår närståendes behandling?

Anhålla om tvångsvård och/eller tvångsbehandling

Att fatta beslut om tvångsvård av någon du bryr dig om är extremt svårt och känsligt. Det kan skapa stor vånda och stress, både för dig själv och för din närstående och kan skada er relation allvarligt.

Icke desto mindre kan det finnas stunder då din närstående inte längre kan fatta viktiga beslut som rör den egna hälsan. Tillstånd kan förvärras så att din närstående eller andras säkerhet riskeras. Under sådana omständigheter kan tvångsinläggning på sjukhus vara nödvändig. Du kan få råd om den rättsliga processen för att söka tvångsvård/behandling av ditt vårdteam eller från en stöd- eller patientförening.

Den person som är tvångsintagen skyddas av artikel 5 och 6 i den europeiska konventionen för mänskliga rättigheter. Konventionen inbegriper rätten att få ordentlig information om skälen till kvarhållandet, rätten att överklaga och rätten att få tillgång till juridiskt ombud.

Att hantera risken för självmord

Även om många människor med bipolär sjukdom lever långa, produktiva och meningsfulla liv, vore det fel att utelämna att sjukdomen kan få tragiska konsekvenser. Självmord är den mest tragiska konsekvensen av alla.
Även om det finns en hel del saker anhöriga kan göra för att minska självmordsrisken, förekommer det olyckligtvis självmord som helt enkelt inte kan förhindras. Så om det värsta inträffar är det viktigt att inse att DETTA INTE ÄR DITT FEL. När du går igenom den djupa sorgen efter att ha förlorat någon som stod dig nära, försök ta hand om dig själv och låt inte din smärta ytterligare förvärras av skuldkänslor.

Åtgärder du kan vidta för att minska risken för självmord kan bland annat vara:

- Se till att du och din familj/nära vänner känner till varningstecknen (se tabell 3)
- Var inte rädd för att prata med din närstående om hans eller hennes självmordstankar – att prata om självmord gör det inte troligare att det inträffar
- Ha klart för dig vem/vilka i vårdteamet du ska kontakta i ett akut läge
- Försök förmå din närstående att ringa en hjälplinje för att få stöd från en utomstående neutral person.
- Föreslå ett miljöombyte – att ta en promenad, besöka en vän eller bara att vistas i ett annat rum
- Gör upp planer i förväg – skriv tillsammans med din närstående ned en ”plan för livet”. Den kan innehålla:
  - Telefonnummer till kontaktpersoner i vårdteamet
  - Kontaktinformation till närstående
  - En beskrivning av den medicinska diagnosen (eller diagnoserna om det är fler än en)
  - Information om de läkemedel som används
  - Läkemedel din närstående inte vill ta
  - Telefonnummer till en hjälplinje

TABELL 3

Varningstecken för självmord

- **Vårdslöst eller farligt beteende dvs. har inte längre någon fruktan för döden**
- **Pratar om att vilja dö**
- **Känsla av hopplöshet**
- **Känsla av hjälplöshet**
- **Känner sig som en börda för familj och vänner**
- **Dricker för mycket eller missbrukar droger**
- **Gömmer sig undan från samhället t.ex. sovrumsdörren är alltid stängd**
- **Planerar för att förbereda för döden t.ex. organiserar ekonomin, ger bort ägodelar**
- **Skriver ett självmordsbrev**

Kapitel 13

Ytterligare stöd – Nationella organisationer och förbund

Föreningen Balans

Förening för personer som upplever depressioner eller omväxlande deprimerande och maniska perioder. Närstående kan genom föreningen också få information, råd, hjälp och stöd. Föreningen finns i Stockholm, Gävle, Uppsala och Malmö.

www.foreningenbalans.se

Föreningen Bipolarna

Bipolarna är en patientförening på nätet, ett socialt nätverk med, diskussionsforum, chatt, community, blogg och en sektion med fakta och information om sjukdomen. Webbplatsen fungerar som en mötesplats för de som har bipolär sjukdom och deras anhöriga.

www.bipolarna.se

SPH – Riksföreningen för social och psykisk hälsa

SPH är en kamratstödjande förening. Målet med verksamheten är att förhindra att människor blir utslagna samt att stödja och hjälpa dem som råkat ut för svåra situationer beroende på sociala eller psykiska skäl. Föreningen finns i Jönköping.

www.rsph.se

RSMH – Riksförbundet för social och mental hälsa

RSMH arbetar för att människor med psykisk ohälsa ska ges goda förutsättningar att komma tillbaka till ett gott liv.

www.rsmh.se

Schizofreniförbundet - Intresseförbundet för personer med schizofreni och liknande psykoser

Schizofreniförbundet är en intresseorganisation med både brukar och närståendeperspektiv som arbetar för ökad kunskap om schizofreni och liknande psykossjukdomar samt de funktionsnedsättningar som sjukdomen för med sig.

www.schizofreniförbundet.se

Riksförbundet Attention

Attention är en intresseorganisation för personer med neuropsykiatriska funktionshinder (NPF) såsom ADHD, Aspergers syndrom, Tourettes syndrom, språkstörningar och OCD. Förbundet arbetar för att de barn, ungdomar och vuxna som finns bakom diagnoserna ska bli bemötta med respekt och få det stöd de behöver i skolan, på arbetsmarknaden och på fritiden.

www.attention-riks.se

SPES – Riksförbundet för suicidprevention och efterlevandes stöd

SPES är ett riksförbund för anhöriga och närstående till någon som tagit sitt liv.

www.spes.se

NSPH - Nationell samverkan för psykisk hälsa

NSPH är ett nätverk för organisationer som representerar människor med psykisk ohälsa och sjukdom, neuropsykiatriska funktionshinder, beroendeproblematik och suicidalitet samt deras anhöriga. Nätverket har 10 ordinarie medlemmar och 3 associerade medlemmar. Ordinarie är: Riksföreningen Anorexi/Bulimi – kontakt, Riksförbundet för hjälp åt narkotika och läkemedelsberoende, Riksförbundet Attention, Riksförbundet för social och mental hälsa, Riksförbundet ungdom för social hälsa, Schizofreniförbundet, Riksförbundet för suicidprevention och efterlevandes stöd, Svenska OCD-förbundet Ananke, Sveriges Fontänhus och Svenska Ångessyndromsällskapet. Associerade medlemmar är: Föreningen Balans, Riksförbundet Föräldraföreningen mot narkotika och Kriminellas revansch i samhället.

www.nsph.se

Kapitel 14

Jourtelefoner och internationella föreningar

Nationella Hjälplinjen

Nationella Hjälplinjen erbjuder professionellt, anonymt och kostnadsfritt stöd och hänvisning. Både den som är sjuk och anhöriga kan vända sig till Nationella Hjälplinjen. Jourtelefon för kris- och stödsamtal är öppen mellan 13-22 alla dagar i veckan. www.hjalplinjen.se

Telefon nr: 020-22 00 60

Föreningen Psykisk hälsa

Föreningen arbetar förebyggande för att främja den psykiska hälsan i samhället. De arbetar genom att påverka politiker, sprida kunskap och ge stöd genom Föräldratelefonen.

Föräldratelefonen

Via föräldratelefonen kan du få råd och stöd från psykologer och socionomer med lång yrkeserfarenhet. www.psykiskhalsa.se (Klicka på fliken ”Föräldratelefonen”)

Telefon nr: 020-852000

Sjukvårdsrådgivningen

Sjukvårdsrådgivningen ”1177” är landstingens och regionernas gemensamma webbplats för råd om vård. Hit kan du ringa om du eller någon i din närhet är sjuk och du är osäker på om det är läge att söka vård eller ej. www.1177.se

Telefon nr: 1177

European Federation of Associations of Families of People with Mental Illness (EUFAMI)

EUFAMI är den europeiska paraplyorganisationen för intresseorganisationer i Europa. EUFAMI främjar välbefinnandet hos familjer och anhöriga som berörs av svår psykisk ohälsa och värnar om deras intressen. Information om europeiska, nationella och regionala förbund och organisationer finns på hemsidan.

www.eufami.org

GAMIAN-Europe

En brukardriven paneuropeisk organisation vilken företräder de intressen och rättigheter som personer berörda av psykisk sjukdom har.

www.gamian.nu

World federation of mental health

Internationell organisation för främjandet av psykisk hälsa.

www.wfmh.org

MHE – Mental Health Europe

Mental health Europe är en europeisk paraplyorganisation med syfte att främja god psykisk hälsa, förebygga psykiska hälsoproblem, förbättra vården för psykiskt sjuka samt att verka för att användare av tjänster kring psykisk hälsa och deras närstående skall ingå i ett socialt sammanhang och omfattas av de mänskliga rättigheterna.

www.mhe-sme.org

ENUSP – European network of (ex-) users and survivors of psychiatry

ENUSP är ett initiativ för att ge före detta brukare av psykiatriska tjänster ett forum att kommunicera och utbyta erfarenheter i.

www.enusp.org

Praktiska hjälpmedel

Frågor att ställa till din läkare

- Varför tror du att jag har bipolär sjukdom?
- Kan jag få en andra läkarbedömning (2nd opinion)?
- Vad händer härnäst? Behöver jag genomgå fler test?
- Bör jag remitteras till specialist?
- Kan du rekommendera några lokala stödgrupper eller webbsidor där jag kan få information?
- Vilken behandling rekommenderar du? Och varför?
- Hur kommer behandlingen hjälpa mig?
- Medför behandlingen några biverkningar?
- Vad händer om behandlingen inte fungerar?
- Vem ska jag kontakta i nödsituation?

Frågor som familje-medlemmar och anhöriga kan ställa

- Var kan vi få mer information om bipolär sjukdom?
- Vad kan vi göra för att hjälpa till?
- Kan ni ge oss information om vår närståendes behandling?
- Var kan vi få familjeterapi?
- Kan ni rekommendera någon anhörigförening?
- Hur kan vi få reda på om vi har rätt till ekonomiskt stöd?
- Vi är utmattade. Hur kan vi få avlastning?
- Kan vi göra någonting för att förbereda oss för kris?
- Vad ska vi göra vid kris eller återfall?
- Vart ska vi vända oss vid kris eller återfall?
- Kan vi kontakta er direkt när det gäller vår närståendes behandling?

Klipp här

Klipp här

Kris-kort

I KRISSITUATIONER

Personuppgifter

Namn .....

Adress .....

Telefon .....

Vänligen kontakta

Namn .....

Adress .....

Telefon .....

Mobil .....

Läkare .....

Sjukförsäkring .....

Blodgruppp .....

Medicin .....

Annan information

.....

.....

.....

Råd till polis och socialarbetare

Jag heter (INFOGA NAMN).

Jag har BIPOLÄR SJUKDOM (LÄGG TILL TYP).

Det innebär att det kan finnas tillfällen då jag inte har full kontroll över mitt beteende.

Vid sådana tillfällen:

Vänligen tilltala mig på ett lugnt sätt. Skrik inte åt mig.

Kalla mig för (INFOGA ÖNSKAT NAMN)

Tala tydligt med mig och förklara allt som ska hända. Om jag inte förstår, var snäll och upprepa.

Vänligen kontakta min namngivna kontaktperson så fort som möjligt

Tack

Symptom på mani

- Förhöjd självkänsla
- Dåligt omdöme
- Irritabilitet
- Nerviga eller ryckiga rörelser
- Minskat sömnbehov
- Ökad energinivå
- Spenderar för mycket pengar
- Orealistisk tro på din egen förmåga
- Ökad sexlust
- Pratar mycket mer och mycket snabbare än normalt
- Startar konversationer med främlingar
- Känner dig euforisk, fantastisk, bättre än du någonsin känt dig
- Skrattar väldigt mycket (även åt saker som inte är roliga)
- Får massor av nya och spännande idéer
- Hoppar från en tanke till en annan
- Tappar koncentrationen
- Gör snabba beslut utan att tänka på dem
- Gör upp massor av planer eller gör många förändringar
- Ringer till folk sent på kvällen/ natten
- Dricker för mycket alkohol eller missbrukar droger

Symptom på depression

- Du känner dig ledsen, orolig eller tom
- Förlust av intresse eller glädje av alla eller nästan alla aktiviteter
- Svårigheter med att hantera det vardagliga livet
- Problem med tänkandet. Tankeaktiviteten kanske går långsammare och du kanske blir mer glömsk
- Svårigheter med att somna på kvällen och/eller vaknar för tidigt på morgonen
- Sover för mycket. Du kanske ”bor” i sängen hela dagen
- Viktuppgång eller viktnedgång
- Dålig aptit eller ökad aptit
- Brist på energi
- Känsla av trötthet en stor del av tiden
- Överdrivna oroskänslor
- Försämring av den fysiska hälsan
- Försummande av utseendet – du bär konstiga eller opassande kläder
- Försummande av den personliga hygienen
- Oförmåga att utföra enkla vardagssysslor
- Självmordstankar
- Koncentrationssvårigheter - oförmåga att läsa en bok eller ens titta på TV
- Skuldkänslor

Klipp här

Klipp här

Symptom och varningstecken på suicid

- **Vårdslöst eller farligt beteende dvs. har inte längre någon fruktan för döden**
- **Pratar om att vilja dö**
- **Känsla av hopplöshet**
- **Känsla av hjälplöshet**
- **Känner sig som en börda för familj och vänner**
- **Dricker för mycket eller missbrukar droger**
- **Gömmer sig undan från samhället t.ex. sovrumsdörren är alltid stängd**
- **Planerar för att förbereda för döden t.ex. organiserar ekonomin, ger bort ägodelar**
- **Skriver ett självmordsbrev**

Ordlista

Anhörig	Vän eller familjemedlem som stöttar en person som har en sjukdom
Antidepressiv medicin	Medicin som används för att behandla depression.
Antipsykotika	Medicin som används vid ett antal psykiska sjukdomstillstånd, däribland bipolär sjukdom
Atypisk antipsykotika	Nyare typ av antipsykotika som används vid ett antal psykiska sjukdomstillstånd, däribland bipolär sjukdom.
Bipolär sjukdom typ 1	Form av bipolär sjukdom där depression och minst en manisk period förekommit
Bipolär sjukdom typ 2	Form av bipolär sjukdom där depression och lindrig mani (hypomani) förekommit, men utan svår mani.
Blandperiod	Period där både depressiva och maniska symptom uppträder samtidigt.
Depression	Känsla av djup nedstämdhet där minskad energi, känslor av hopplöshet och skuld, aptitlöshet och störd sömn kan ingå
Period	Period av återkommande symptom, som kan vara av manisk, depressiv, hypoman eller blandad karaktär
Hypomani	Lindrigare form av mani där stämningsläget är förhöjt utan att avsevärt påverka personens aktiviteter i vardagslivet
Komorbiditet	Samsjuklighet. Ett sjukdomstillstånd som förekommer samtidigt som ett annat
Mani	Intensiv uppvarvning och ökad energi som kan vara förenade med minskat tålamod/irritation, ohämmat socialt beteende, lyckokänsla och alltför stor optimism samt minskat sömnbehov.
Manodepressivitet	Äldre term för bipolär sjukdom.
Stämningsstabili-serande medicin	Medicin som används för att förhindra svängningar i stämningsläge.
Psykos	Ett tillstånd där man förlorar verklighetsuppfattningen. Att höra röster och/eller att ha vanföreställningar kan ingå.
Remission	Period då symptomen avtar eller försvinner helt.
Sköldkörtel	Organ i halsen som frisätter hormoner i blodomloppet.
Tremor	Darrningar eller skakningar
Trigger	Någon utlösande faktor som kan framkalla uppträdande/ återuppträdande av symptom
Återfall	Återuppträdande av symptom efter en period utan symptom.

”Var försiktig med att läsa hälsoböcker.
Du kan dö av ett tryckfel.”

Mark Twain

Denna guide är framtagen av Bristol-Myers Squibb Company och Otsuka Pharmaceutical Europé Ltd i samarbete med medlemmarna i redaktionsgruppen och Styrkommittén.