

30.03 - Światowy Dzień Choroby Afektywnej Dwubiegunowej (ChAD)

Każdy z nas doświadcza wahań nastroju. Wpływ na to ma nasza osobowość, wiek, różne wydarzenia życiowe. Na dobre wydarzenia reagujemy radością, niekiedy wręcz euforią. Kiedy stanie się coś złego, smucimy się. Natomiast niektórzy doświadczają tych uczuć z dużo większą intensywnością, siłą.

Choroba afektywna dwubiegunowa jest ciężkim zaburzeniem psychicznym, które cechuje się wczesnym początkiem, tendencją do progresji (pogarszania się stanu), pojawia się samoczynnie i będzie obecna przez całe życie. Choroba ta charakteryzuje się wyraźnie zaburzonym nastrojem i aktywnością w postaci:

- podwyższenia nastroju, wzmożonej aktywności i energii (mania i hipomania)
- obniżenia nastroju, spadku energii i aktywności (depresja).

Charakterystyczny jest powrót do stanu zdrowia pomiędzy epizodami. Pierwsze objawy występują najczęściej między 20 a 30 rokiem życia. Zaburzenia występują równie często u kobiet jak i u mężczyzn.

Epizody maniakalne zaczynają się nagle i utrzymują od 2 tygodni do 4-5 miesięcy. Charakteryzują się: zmniejszoną potrzebą snu, wzmożoną aktywnością (w tym seksualną), pobudzeniem ruchowym, zachowaniami impulsywnymi i lekkomyślnymi, utratą zahamowań, nadmierną gadatliwością. Może to prowadzić do impulsywnych zakupów, angażowania się w hazard, podejmowania nierozsądnych zobowiązań.

Podczas trwania tego epizodu może także pojawić się **psychoza**. Czyli stan, w którym pojawiają się objawy wytwórcze - mózg kreuje rzeczy, których nie ma naprawdę – może to dotyczyć zmysłów jak np. wrażenie głośnych dźwięków, jakiś intensywny zapach ciągle nam towarzyszący, ale też może dotyczyć myśli jak np. przekonanie o posiadaniu wyjątkowej misji albo spisku.

Epizody depresji są zwykle dłuższe i trwają średnio około 6 miesięcy. Charakteryzują się: natłokiem i gonitwą myśli, drażliwością lub labilnością emocjonalną, spowolnieniem psychoruchowym, urojeniowym poczuciem winy, zaniżoną samooceną, pojawiają się zaburzenia snu, myśli rezygnacyjne. Pojawiają się także trudności z realizacją planów i zobowiązań podjętych w fazie manii.

Stan mieszany to taki czas, kiedy osoba doświadcza manii i depresji naraz.

Tak opisuje to osoba chorująca na ChAD:

“Można być w ogromnej euforii by za chwilę na parę minut przeskoczyć w „nie jestem w stanie nic zrobić”, by za chwilę rzucać się z kąta w kąt z kolejnymi rozpoczętymi, ale nie kończonymi działaniami. Ta chwila może oczywiście trwać zarówno kilka minut albo pół dnia, albo kilka dni”.

Osoby chorujące na chorobę dwubiegunową wykazują **zaburzenia funkcji poznawczych** nie tylko w trakcie wystąpienia któregoś z epizodów, ale również w trakcie remisji. Zaburzenia te dotyczą głównie procesów poznawczych (np. uwaga, pamięć, funkcje wykonawcze). Dochodzi również do zaburzeń hamowania emocjonalnego.

Ze względu na złożoność oraz różnorodność przebiegu choroby afektywnej dwubiegunowej, **leczenie** jest zależne od fazy choroby oraz stanu osoby. Do podstawowych zasad należy stosowanie **farmakoterapii**. Bardzo duże znaczenie w trakcie leczenia ma też **psychoterapia** oraz **psychoedukacja** osób chorych oraz ich najbliższych, w celu zredukowania objawów choroby, ale również późniejszych konsekwencji braku odpowiedniej farmakoterapii czy psychoterapii.

Pamiętajmy, że niektóre cechy osobowości mogą wzmacniać pewne objawy albo utrudniać rozwijanie się innych. Dlatego nie każdy będzie miał takie same objawy czy przebieg choroby. Najważniejsza jest trafna diagnoza oraz jak najszybsze podjęcie leczenia.

Źródła:

Międzynarodowa Klasyfikacja Chorób ICD-10

https://www.woia.pl/dat/attach/901_praca-specjalizacyjna---julia-poleska.pdf

<https://notatkiterapeutyczne.pl/30-marca-swiatowy-dzien-chad-2b30612df80d>

<https://chadonistka.pl/co-to-jest-choroba-afektywna-dwubiegunowa/>

<https://chadonistka.pl/dobre-rady/>

Ilona Makohon

Psycholog Ośrodka Interwencji Kryzysowej w Tomaszowie Lubelskim