

# Bipolar lidelse

Denne information er til dig, der bliver undersøgt for bipolar lidelse, eller som allerede har fået diagnosen.

[Vil du hellere læse denne information på din telefon, kan du gå ind på \[www.psykiatri-regionh.dk/bipolar\]\(http://www.psykiatri-regionh.dk/bipolar\)](http://www.psykiatri-regionh.dk/bipolar) eller skanne QR-koden med din telefon.



## Hvad er bipolar lidelse?

Når du har bipolar lidelse, har du depressioner og hypomanier eller manier.

En mani betyder, at du uden nogen særlig grund føler dig fuld af energi og kan have et (overdrejet) højt aktivitetsniveau. Du har store udsving i dit stemningsleje: Fra stor og pludselig glæde eller irritation, når du oplever manier – til den dybeste tristhed, når du er i en depressiv tilstand. De to tilstande kan nogle gange afløse hinanden meget hurtigt.

Det kan være svært for dig at komme ud af begge tilstande ved egen hjælp, for i situationen virker det helt normalt for den, der er syg. Derfor kan det være næsten umuligt at erkende, at man har bipolar lidelse.

## Hvor mange har bipolar lidelse?

- 1-2 % af befolkningen har bipolar lidelse. Det svarer til 60.000 - 120.000 personer.
- Risikoen for at udvikle bipolar lidelse er den samme for mænd og kvinder.

## Årsager til bipolar lidelse

Det er oftest en kombination af arvelige og psykologiske/sociale faktorer, der gør, at du udvikler lidelsen.

Du kan ikke arve bipolar lidelse men have en medfødt sårbarhed, der gør, at du lettere udvikler den senere i livet, hvis du er udsat for stor stressbelastning.

Om du udvikler bipolar lidelse, skyldes ofte en kombination af:

- arvelige faktorer (60-80 %)
- psykologiske/sociale faktorer (fx opvækst, skilsmisse, arbejdsløshed eller brug af stoffer eller alkohol (20-40 %).

Du bliver ikke født med bipolar lidelse. Men hvis din mor eller far har sygdommen, har du ca. 10 % risiko for at udvikle lidelsen. Det er derfor langt mest sandsynligt, at du selv forbliver psykisk rask, selv om din far eller mor har bipolar lidelse.

## Typer af bipolar lidelse

Der findes to typer af bipolar lidelse:

- Bipolar lidelse type 1: Her har du manier og som regel også depressioner. Du kan godt kun have manier.
- Bipolar lidelse type 2: Her har du episoder med hypomani, altså lettere manier, og depressioner.

Imellem sygdomsperioderne vil du typisk have stabile perioder, hvor du ikke mærker sygdommen eller kun i mindre grad har små tegn på sygdom.

## Symptomer på bipolar lidelse

Når du har bipolar lidelse, oplever du episoder med:

- Mani
- Hypomani
- Depressioner.

Du kan også opleve en blandingstilstand. Det betyder, at du kan have symptomer på mani eller depression på samme tid eller hurtigt lige efter hinanden. Cirka halvdelen af alle, der har bipolar lidelse, oplever dette.

## Former for mani

Du kan opleve tre grader af mani: Mani, hypomani (lettere manier) og mani med psykotiske symptomer. En manisk episode varer typisk to til fire måneder. De kræver alle behandling i en eller anden grad.

### Mani

Du kan enten have en glad eller en vred mani, hvor du uden nogen særlig grund er meget opstemt og oplever overdreven og energisk glæde. Modsat kan du også opleve at blive meget irriteret og vred.

Du har måske større trang til at tale, mindre behov for søvn og svært ved at fastholde din opmærksomhed. Du kan også have en selvopfattelse, der er præget af overdreven selvtillid og tro på dine egne evner. Det kan føre til hensynsløs og nogle gange dumdristig adfærd, der mod din hensigt kan virke grænseoverskridende og sårende på dem, der er tæt på dig, og som du holder af.

Derfor kan du efter en manisk periode opleve, at du, uden at ville det, har brændt mange broer til fx familie og venner. Så kan der være et stort reparationsarbejde bagefter og et arbejde i at passe på de gode ting i dit liv, som er vigtige for dig.

Eksempler på mani:

- Komme til at sige upassende ting - fx grine, når andre er kede af det.
- Sige ting til sin chef eller kolleger, man ellers ikke ville have sagt.
- Vrede, hvis det er en vred mani – hvor man skælder sin partner og/eller store og små børn ud uden egentlig grund.

5 til 10 % af mennesker med bipolar lidelse oplever kun mani én gang. Resten oplever flere depressioner og eller manier.

### Hypomani

Hypomani er den mildeste af de maniske tilstande, og du har typisk mange af dem. Ved hypomani er du ikke dig selv, men opstemt, med en følelse af velvære og er mere fysisk aktiv end ellers.

Symptomer på hypomani:

- Er mere udadvendt.
- Får købetrang.
- Har en større seksualdrift.
- Nedsat behov for søvn.

Hvis du er i en hypomanisk periode, kan du måske stadig passe dit job eller uddannelse, ligesom symptomerne sjældent opleves som ubehagelige af dine omgivelser.

Dog vil din familie, venner og fx kolleger måske kunne mærke, at du ikke er helt dig selv. Fx taler du lidt for meget, hvor du ellers plejede at være stille, eller siger ting med en seksuel undertone, du ellers ikke ville have sagt.

### **Mani med psykotiske symptomer**

Ud over de maniske symptomer kan du opleve psykotiske symptomer såsom vrangforestillinger og hallucinationer.

Vrangforestillinger er forestillinger, oplevelser eller tanker, der ikke har hold i virkeligheden. Vrangforestillingerne kan handle om din egen storhed og overdrevne evner, mens hallucinationerne ofte er stemmer, der taler direkte til dig.

Forestillingerne kan udvikle sig til en slags storhedsvanvid, og det kan have store konsekvenser, hvis du tager spontane og uhensigtsmæssige beslutninger, når du har psykotiske symptomer. Det kan fx være pludselige rejser, store indkøb, umotiveret jobskifte eller beslutning om skilsmisse.

## **Depression**

En depression varer typisk mellem to og seks måneder – for 10 % varer det længere.

Symptomerne på depression er inddelt i såkaldte kernesymptomer og ledsagesymptomer. Ledsagesymptomerne kan du opleve i større eller mindre grad, alt efter hvor alvorlig depressionen er.

Kernesymptomer:

- Nedtrykthed
- Generel nedsat lyst eller interesse
- Nedsat energi eller øget træthed.

Ledsagesymptomer:

- Nedsat selvtillid eller selvfølelse
- Selvbeprejdelse eller skyldfølelse
- Tanker om død eller selvmord
- Tænke- eller koncentrationsbesvær

- Fysisk uro eller hæmning, hvor du er tung i kroppen
- Søvnforstyrrelser
- Ændring i appetitten og i vægt.

Depression findes i lettere, moderat eller svær grad, der har hver deres sygdoms- og behandlingsforløb.

## Forskellige grader af depression

### Let depression

Ved lettere depression oplever du mindst to kernesymptomer og to ledsagesymptomer. Her kan du som regel fortsætte en normal hverdag med arbejde og fritidsaktiviteter.

### Moderat depression

Hvis du har en moderat depression, oplever du mindst to kernesymptomer og fire ledsagesymptomer. Det betyder, at du kan have svært ved at have en normal hverdag og fungere på arbejdet, i familien og i fritiden.

### Svær depression

Ved svær depression har du alle tre kernesymptomer og mindst fem ledsagesymptomer.

Her vil du være så påvirket af sygdommen, at du ikke kan leve livet, som du plejer. Du vil være svært nedstemt og/eller fysisk hæmmet med fx lavt selvværd, skyldfølelse og følelse af utilstrækkelighed.

Du kan have store vanskeligheder med at huske, koncentrere dig og løse problemer ved egen hjælp. I værste fald kan du også have vrangforestillinger eller hallucinationer.

Svær depression kan være livstruende på grund af risiko for selvmord, så det er vigtigt, at du søger hjælp.

## Få hjælp til tanker om selvmord

Det at blive ramt af sygdom kan for nogle medføre tanker om, at det ville være nemmere ikke at være til.

Hvis du har selvmordstanker, er det vigtigt, at du får talt om dem og opsøger hjælp hos din egen læge. Hvis du har konkrete selvmordsplaner, skal du søge hjælp med det samme.

[Du kan se, hvor du kan få hjælp på \[www.psykiatri-regionh.dk/selvordstanker\]\(http://www.psykiatri-regionh.dk/selvordstanker\)](http://www.psykiatri-regionh.dk/selvordstanker) eller ved at skanne QR-koden med din telefon. Her kan du blandt andet finde den nærmeste psykiatriske akutmodtagelse.



### **Kontakt Livslinien**

Hos Livslinien kan du tale med professionelle rådgivere, som er specialister i at hjælpe mennesker med selvmordstanker og deres pårørende. Livslinien kan kontaktes på telefon 7020 1201.

[Du kan læse mere om Livslinien på \[www.livslinien.dk\]\(http://www.livslinien.dk\)](http://www.livslinien.dk)

## **Indlærings- og hukommelsesvanskeligheder (kognitive vanskeligheder)**

30-40 % med bipolar lidelse oplever – også i perioder uden sygdom – vanskeligheder med indlæring og hukommelse. Det kaldes kognitive vanskeligheder.

Hjernescanninger af mennesker med bipolar lidelse viser nogle ændringer i den måde, forskellige dele af hjernen arbejder sammen på. Her kan man bl.a. se, at evnen til indlæring og hukommelse er påvirket i en mild grad.

Du kan i lettere grad opleve, at du har svært ved at genkende og huske ord. Fx hvis du skal huske 20 ord efter fem minutter. Det kan være en udfordring på dit arbejde eller i dagligdagen, hvor du skal købe de rigtige ting ind, uden det er skrevet ned.

Indlæringsvanskeligheder kan gøre det svært at følge med i undervisningen og fx følge en universitetsuddannelse.

Man ved ikke, om disse forandringer i hjernen er en medvirkende årsag til bipolar lidelse, eller om det er omvendt – at lidelsen påvirker hjernen.

## Hvad kan udløse en sygdomsepisode?

Der er mange forskellige stressende faktorer, der kan være med til at udløse en sygdomsepisode med mani, hypomani og/eller depression, herunder:

- Alkohol, hash og andre stimulanser.
- Mange flyrejser og på tværs af tidszoner, hvor du ikke får sovet nok. Søvnmangel er i sig selv en risikofaktor.
- Personligt stressende ting – fx konflikter med din partner, eller hvis du har svært ved at følge med i skolen.
- Graviditet og fødsel.
- Fysiske sygdomme som hjertekarsygdomme, kræft og lavt eller højt stofskifte.
- Visse typer medicin, som fx prednison (mod fx gigttilidelser) og visse lægemidler mod kræft (cytostatika).

## Sygdomsforløb

Forløbet med bipolar lidelse kan se ud på mange forskellige måder. De fleste får symptomer på bipolar lidelse i ungdomsårene eller tidlig voksenalder. Men mange går rundt med symptomer på bipolar lidelse i flere år, før de søger hjælp og får stillet diagnosen.

Cirka halvdelen får stillet diagnosen, før de fylder 25, fordi de bliver maniske eller depressive. Måske kan man ikke klare uddannelse eller arbejde, der kan opleves som et stort personligt pres.

Sygdommen bryder sjældnere ud efter 45-årsalderen. Du kan godt blive diagnosticeret som barn, men det er sjældent.

Hvis du tidligere har haft en depression, er der øget risiko for, at du udvikler mani senere i livet og dermed får bipolar lidelse.

Nogle oplever ganske få sygdomsepisoder, mens andre ofte svinger mellem mani, depression og en blandingstilstand. Mellem sygdomsepisoderne kan man have perioder uden symptomer, som kan vare fra uger til år eller hele årtier.

En sygdomsepisode starter typisk med en mani eller hypomani og derefter depression. Ofte har du haft gentagne depressioner forud. Så kommer der hypomani – og måske først efter flere år bliver du diagnosticeret med bipolar lidelse.

## Andre psykiske sygdomme

Når du har bipolar lidelse, kan du også have andre psykiske lidelser, fx:

- Angstlidelser
- Personlighedsforstyrrelser
- ADHD
- Spiseforstyrrelser.

Det er vigtigt, at du også får stillet diagnosen på disse sygdomme, så din behandling kan indrettes efter det.

Man kan også forveksle nogle af lidelserne med hinanden, fordi der altid vil være overlap mellem psykiske lidelser, der ofte har mange symptomer til fælles.

Især tilbagevendende depressioner kan forveksles med bipolar lidelse, da symptomerne på depression er de samme. Men du har kun bipolar lidelse, hvis du også oplever maniske symptomer enten som hypomani, mani eller en blandingstilstand.

## Mere viden og rådgivning

Her kan du se, hvor du kan få mere viden, når du har en psykisk sygdom eller er pårørende.

### **Psykiatriguiden - overblik til patienter og pårørende**

I Psykiatriguiden har vi samlet al viden om psykiske sygdomme, behandlingsformer og forløb. Du kan også læse om at være pårørende.

[Find Psykiatriguiden på www.psykiatri-regionh.dk/psykiatriguiden](http://www.psykiatri-regionh.dk/psykiatriguiden)

### **Hverdagen med psykisk sygdom**

[Få konkrete værktøjer til din hverdag med psykisk sygdom på www.psykiatri-regionh.dk/hverdagen](http://www.psykiatri-regionh.dk/hverdagen)

### **Rådgivning i PsykInfo**

Hos PsykInfo tilbyder sygeplejersker med erfaring i psykiatrisk behandling telefonisk eller personlig rådgivning til både patienter og pårørende. [Du kan læse mere om rådgivning i PsykInfo på www.psykiatri-regionh.dk/Psykinfo](http://www.psykiatri-regionh.dk/Psykinfo) eller ringe på telefon 38 64 13 00.