

Psykiatri



REGION

# Information om **BIPOLAR SYGDOM** hos børn og unge



# HVAD ER BIPOLAR SYGDOM?

Bipolar sygdom er en sygdom, der betyder, at man oplever usædvanlige skift i humør, energi, aktivitetsniveau og evne til at udføre hverdagsopgaver. Det er ikke tegn på bipolar sygdom, hvis du er i godt eller dårligt humør i kortere perioder. Der skal være tale om en vedvarende, gennemgribende ændring.

Sygdommen blev tidligere kaldt for mani-depressiv sygdom, fordi den enten går i en manisk retning eller i en depressiv retning, eller er en blanding af de to. Børn og unge med bipolar sygdom oplever som regel en blanding.

Den maniske retning er præget af opstemthed, masser af energi, overmod, øget selvværd, eller irriterbarhed, rastløshed og vrede. Den depressive retning indebærer nedtrykthed, nedsat energi, underskud, en negativ opfattelse af sig selv, og irriterbarhed.

Bipolar sygdom skyldes oftest en kombination af arvelige faktorer og psykologiske/sociale faktorer. Det vil sige, at man udvikler sygdommen, dels fordi man er disponeret for det via sine gener (arvelighed), dels fordi man har oplevet noget, der har været socialt eller psykisk belastende (fx. fysisk sygdom, svigt, tab, en ulykke eller stress).

Det er vigtigt med tidlig og forebyggende behandling for bipolar sygdom, da det vil gøre det langt lettere at leve med sygdommen og mindske symptomer og tilbagefald.

I de følgende afsnit kan du læse mere om, hvad sygdommen indebærer af symptomer og konsekvenser, og hvordan den behandles. I perioder kan sygdommen være meget gennemgribende i dit liv, og det kan derfor være en god idé også at lade din familie eller nærmeste venner læse teksten, så I i fælleskab kan sikre en god forståelse og håndtering af din sygdom i hverdagen.

---

## HVOR MANGE HAR BIPOLAR SYGDOM?

- **I Danmark har et sted mellem en og to procent af befolkningen bipolar sygdom**
  - **Risikoen for at udvikle bipolar sygdom er ens for mænd og kvinder**
  - **Ca. halvdelen oplever sygdommen første gang i 15-17 års alderen**
  - **Langt de fleste indleder deres sygdomsforløb med en depression, der senere efterfølges af en mani.**
-

# SYMPTOMER PÅ BIPOLAR SYGDOM

Symptomer på bipolar sygdom er kendetegnet ved, at ens stemningsleje (humør) varierer fra let løftet (hypomani) i kortere tid, dvs. enkelte dage, til stærkt løftet og opstemt (mani) i længere tid, og til nedsat i længere tid (depression).

## HYPOMANI

Hypomani er den mildeste tilstand. Her kan du opleve opstemthed, have en følelse af velvære, og være mere fysisk aktiv end ellers. Det kan også være, at du bliver mere udadvendt, overdrevent engageret i dine gøremål, og har nedsat behov for søvn.

Symptomerne kan muligvis forstyrre din skolegang/uddannelse og relationer til andre, men opleves dog sjældent som ubehagelige, hverken for dig eller dine omgivelser.

## MANI

I perioder med mani, kan du være meget opstemt eller meget irriteret - uden nogen grund. Det kan variere fra generel ubekymretthed til ustyrlig begejstring, og du kan blive kørt op i en tilstand af overdreven og meget energisk glæde, eller være irriteret, vred, rastløs og måske også selvdestruktiv. Samtidig kan du have øget taletrang, mindre søvnbehov og problemer med at fastholde opmærksomheden.

Børn og unge med mani har ofte en selvopfattelse, der er præget af overdreven selvtillid og tro på egne evner. Det kan føre til hensynsløs og dumdrstig adfærd, der kan virke grænseoverskridende og sårende på andre. Symptomerne forstyrrer derfor ofte ens skolegang og relation til andre.

Generelt er symptomerne værre og længerevarende ved mani end ved hypomani.

## MANI MED PSYKOTISKE SYMPTOMER

Ud over de maniske symptomer kan der opstå psykotiske symptomer som vrangforestillinger og hallucinationer. Det vil sige forestillinger, oplevelser eller tanker, der ikke har hold i virkeligheden.

Vrangforestillinger handler ofte om egen storhed og overdrevne evner, mens hallucinationerne ofte er stemmer, der taler direkte til dig.

Forestillingerne kan udvikle sig til groteske storhedsideer, og det kan have store konsekvenser med urealistiske og uhenigtsmæssige beslutninger til følge. Det kan fx. være pludselige rejser, store indkøb, umotiveret uddannelsesskift, eller umotiverede brud på nære relationer/kæresteforhold.

---

## SYMPTOMER PÅ HYPOMANI/MANI

- **Løftet eller irriteret stemningsleje i mere end 4-7 dage**
  - **Mindst tre af følgende med nogen til udtalt påvirkning af dagligdagen:**
    - **Øget aktivitet, rastløshed, uro**
    - **Taletrang/talepres**
    - **Koncentrationsbesvær, let-afiledelighed, tankeflugt**
    - **Nedsat søvnbehov**
    - **Øget selvfølelse**
    - **Øget selskabelighed og overfamiliaritet**
    - **Købetrang, overmodighed, eller hensynsløs, uansvarlig adfærd**
    - **Vrede og selvdestruktivitet**
    - **Øget seksuel energi/drift**
-

## DEPRESSION

De fleste børn og unge med bipolar sygdom vil også opleve perioder med depression.

I sådanne perioder kan du opleve lavt selvværd, skyldfølelse og utilstrækkelighed, og generelt ikke være gearret til så meget social kontakt.

Symptomerne på depression opdeles i kernesymptomer og ledsagesymptomer. Du skal have mindst to kernesymptomer for at have depression. Ledsagesymptomerne opleves i større eller mindre grad, alt efter sværhedsgraden af depressionen.

---

### KERNESYMPTOMER

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

### LEDSAGESYMPTOMER

- **Nedsat selvtillid eller selvfølelse**
- **Selvbebrejdelser eller skyldfølelse**
- **Tanker om død eller selvmord**
- **Tænke- eller koncentrationsbesvær**
- **Ophidselse/vrede/irritabilitet**
- **Søvnforstyrrelser**
- **Appetit- og vægtændring.**

---

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

## LETTERE DEPRESSION

Ved let depression vil du som regel kunne fortsætte en normal hverdag med uddannelse og fritidsaktiviteter.

## MODERAT DEPRESSION

Oplever du en moderat depression, kan du have vanskeligt ved at opretholde en normal hverdag og fungere normalt i skole/uddannelse, i familien og i fritiden.

## SVÆR DEPRESSION

Ved svær depression er symptomerne så voldsomme, at det kan være vanskeligt at leve livet, som du plejer. Vanskeligheder med at huske, koncentrere sig og løse problemer ved egen hjælp er typiske kendetegn.

Den svære grad af depression kan i værste fald medføre hallucinationer og vrangforestillinger, og den kan være livstruende på grund af risiko for selvmord.

## BLANDINGSTILSTAND MELLEMANI OG DEPRESSION

En blandingstilstand er et sygdomsforløb med enten en blanding af maniske og depressive symptomer eller med hurtige skift mellem maniske og depressive sindstilstande. Børn og unge, der har bipolar sygdom, oplever oftest blandingstilstande.

## EPISODISK TILSTAND

Mellem depressive og maniske perioder, vil du oftest opleve perioder med normalt humør og aktivitetsniveau, have det godt, og ikke være generet af sygdommen. Selvskade kan både være til stede ved depressioner, hypomanier og manier, d.v.s. man kan opleve at man både har det godt og med overskud samtidig med at man selvskader.

# BEHANDLING AF BIPOLAR SYGDOM

Behandling af sygdommen opdeles i behandling af de aktuelle symptomer, og i forebyggende behandling. Bipolar sygdom vil ofte vende tilbage igennem livet, og den forebyggende behandling er derfor vigtig og bidrager til at mindske symptomerne.

I Børne- og ungdomspsykiatrisk Center bliver du og din familie inddraget i planerne for din behandling, og I drøfter i fællesskab, hvad der er bedst for dig.

## MEDICINSK BEHANDLING

Medicin er afgørende i både den akutte og forebyggende behandling af bipolar sygdom. Når sygdommen er i udbrud, skal medicinen gives så hurtigt som muligt for at dæmpe symptomerne, og hjælpe dig til at komme i balance igen. I den forebyggende behandling gives medicin, der vedligeholder et godt og stabilt stemningsleje.

Ofte vil du skulle følge en forebyggende medicinsk behandling i flere år, måske i mange år. Hvis den medicinske behandling skal stoppes, skal det ske gradvist og efter aftale med din læge. Kroppen skal have tid til at tilpasse sig. Hvis behandlingen stoppes meget pludseligt, er der stor risiko for tilbagefald.

---

## HVORDAN VIRKER MEDICINEN

**Hjernens celler kommunikerer med hinanden via elektriske impulser og ved hjælp af signalstoffer. Hvis mængden af signalstoffer er ude af balance, kan det give symptomer på mani, depression eller blandingstilstande. Medicin, som stabiliserer stemningslejet, sikrer, at signaloverførslen mellem cellerne kommer i balance.**

**Der findes flere former for stemningsstabiliserende medicin, og de har forskellig virkning fra person til person. Hos nogen er det nødvendigt at skifte medicin flere gange, før man finder den medicin, der virker bedst og som giver færrest bivirkninger. Det er derfor meget vigtigt at tale med lægen om virkning og bivirkning af medicinen.**

---

## SAMTALETERAPI

Du vil undervejs i din behandling blive tilbudt samtaleterapi. Samtaleterapi består af samtaler med en uddannet terapeut – ofte en læge eller en psykolog. Du kan enten tale alene med terapeuten eller være med i en gruppesamtale sammen med andre.



Under samtaleterapien, taler I om, hvordan sygdommen opleves og om baggrunden for den. I laver også aftaler om målet for behandlingen og om, hvad du skal gøre for nå dette mål og bedre mestre hverdagen.

---

### **HVORDAN VIRKER SAMTALETERAPI?**

**Samtaler i psykiatrien har et terapeutisk sigte. Der kan være tale om samtaler med personalet i forbindelse med indlæggelse eller ambulante besøg. Samtaleterapi kan også finde sted i form af systematisk tilrettelagte forløb.**

**Det drejer sig fx. om kognitiv adfærdsterapi, hvor man hjælper barnet/den unge til at ændre sine mere grundlæggende tanker, følelser og handlinger i en hensigtsmæssig retning.**

---

### **UNDERVISNING I PSYKISK SYGDOM (PSYKOEDUKATION)**

Det er vigtigt at få talt sygdom og behandling grundigt igennem. En god forståelse af symptomer, sygdom og behandling gør dig mere opmærksom på de små signaler og advarselstegn, der kendetegner bipolar sygdom. Når du kender tegnene, er det lettere at søge hjælp hurtigt, hvis de opstår igen.

Dermed kan viden om din sygdom være med til at gøre, at du reagerer hurtigere på selv små sygdomstegn, og får startet behandlingen med det samme. Undervisning i psy-

kisk sygdom kaldes også psykoedukation, og det indgår i de fleste behandlingsforløb på Børne- og ungdomspsykiatrisk Center.

Både du og dine forældre kan få stor glæde af at deltage. I kan få nærmere information om mulighederne hos personalet på afsnittet.

### **ELEKTROSTIMULATIONSBEHANDLING**

Elektrostimulationsbehandling – eller ECT – anvendes yderst sjældent til børn og unge.

Hvis det vurderes, at du kan have gavn af ECT, vil du inden den sættes i gang få grundig information om behandlingen. Behandlingen foregår under bedøvelse, og det gør ikke ondt. ECT består af nogle korte elektriske stimuleringer (stød), der påvirker hjernen. Behandlingen gentages 8-16 gange og har som regel få og kortvarige bivirkninger som ørthed og hukommelsesbesvær, der forsvinder efter nogle uger.

Der er mere information om ECT i folderen "ECT – bedøvelse og behandling", som er udgivet af Region Hovedstadens Psykiatri. Du kan få den af personalet samt finde den på [www.psykiatri-regionh.dk/patientinfo](http://www.psykiatri-regionh.dk/patientinfo).

### **HVORDAN FÅR MAN HJÆLP?**

Ved mistanke om bipolar sygdom, skal din egen læge henvise til Børne- og ungdomspsykiatrisk Center med henblik på nærmere afklaring. Alle børn og unge med bipolar sygdom følges på centeret indtil de fylder 18 år, hvorefter man overgår til voksenpsykiatrien.



Hvis du har brug for akut hjælp, kan du og din familie henvende jer på Psykiatrisk akutmodtagelse for børn og unge, Nordre Ringvej 29-67, Glostrup. I kan læse mere om mulighederne for akutbehandling på [www.psykiatri-regionh.dk/akut](http://www.psykiatri-regionh.dk/akut).

### **HVAD KAN MAN SELV GØRE?**

Det er vigtigt at søge læge så hurtigt som muligt, hvis du har mistanke om bipolar sygdom eller får et tilbagefald. Måske har du svært ved at erkende, at du er syg og kræver behandling, og finder alternative forklaringer på, hvorfor du handler og opfører dig, som du gør. Her kan dine pårørende være en stor hjælp og støtte, og de kan hjælpe dig til at få hjælp.

Hvis behandlingen allerede er startet, kan det være en hjælp at i sammen søger viden om sygdommen for at gøre det lettere at forstå og deltage i behandlingen. Samtidig er det vigtigt at tale om, hvordan sygdommen påvirker dit og jeres liv, og hvilke ønsker, du har til behandlingen.

### **YDERLIGERE FOREBYGGELSE**

En sund livsstil uden brug af alkohol og stoffer, med fornødt kost, regelmæssig søvn og motion er altid godt for din bedring og bidrager generelt til et godt helbred.

Der findes også organisationer, hvor du kan få information og tale med andre, der har erfaringer med at leve med sygdommen.

### **HVAD KAN PÅRØRENDE GØRE FOR AT HJÆLPE?**

Den vigtigste opgave for pårørende er at støtte den syge i at få professionel hjælp.

Det kan være svært at skelne mellem, hvornår ens kære blot er i naturligt godt humør, og hvornår opstemtheden er et symptom på mani. Ligeledes kan almindelig uoplagthed eller tristhed være svær at skelne fra depression. Det er op til en læge at afgøre dette.

I dagligdagen støtter en pårørende til et barn/ung i behandling bedst ved at lytte, skærme den unge og hjælpe med at prioritere i dagens gøremål, og ved at være til stede i det omfang, der er brug for det.

Det kan for nogen hjælpe på ens handlingsmuligheder, hvis man på forhånd laver en handlingsplan for hvilke reaktioner og initiativer, man vil aktivere ved konkrete symptomer.

Det er en stor udfordring at være pårørende til et barn/ung med bipolar sygdom. I perioder kan man måske ikke genkende sit eget barn, og det sædvanlige forhold/samspil kan være fuldstændig ændret. Det kan være både udmattende og meget krævende.

Man skal være indstillet på at blive afvist, og samtidig være i stand til at vise omsorg og interesse. Det kan være svært at tale med barnet/den unge i de aktive faser af sygdommen, om de problemer der opstår, da der er tale om en sygdom, som man ikke altid kan kontrollere eller styre med sin vilje. Den syge kan ikke bare "falde ned" eller "tage sig sammen". Derfor er det bedste råd til den pårørende, at

forsøge at skelne mellem person og sygdom – man kan ikke argumentere over for en sygdom og heller ikke klandre barnet/den unge for det. Det kan også være en god ide, at man sammen med barnet/den unge, aftaler, hvordan man bedst kan hjælpe, og evt. skriver det ned.

For nogen vil det være en støtte at mødes i netværk for pårørende til mennesker med bipolar sygdom.

Region Hovedstadens Psykiatri har udgivet en brochure med information om rollen som pårørende, inddragelse af pårørende i behandlingen og muligheder for hjælp og støtte til pårørende. Kontakt personalet i Børne- og ungdomspsykiatrisk Center eller find pjecen på [www.psykiatri-regionh.dk/patientinfo](http://www.psykiatri-regionh.dk/patientinfo).

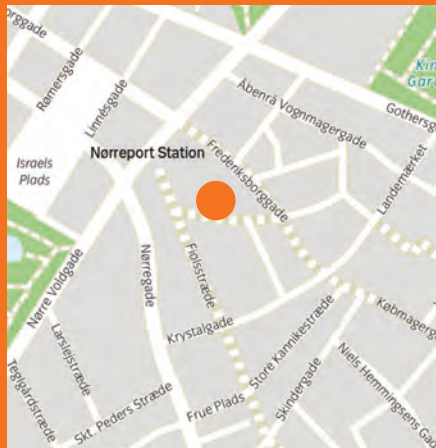
---

### GODE RÅD TIL PÅRØRENDE

- **Tag sygdommen alvorligt**
  - **Sæt dig ind i, hvad bipolar sygdom er**
  - **Hjælp den syge med at finde ud af, hvor og hvordan han/hun kan finde professionel hjælp**
  - **Planlæg gerne "færdigpakkede" aktiviteter, der tager hensyn til sygdom og symptomer**
  - **Trøst fx. ved at sige: "Husk du får det bedre igen. Du har en sygdom, der kan behandles"**
  - **Undlad at give gode råd som: "Hvis jeg var dig, så ville jeg..." Eller: "Tag dig nu sammen"**
  - **Undlad bebrejdelser**
  - **Læg ikke op til lange diskussioner om, hvorfor vedkommende er blevet syg**
  - **Søg hjælp til dig selv, hvis du har spørgsmål, mangler støtte eller savner hjælp i hverdagen**
  - **Husk at bipolar sygdom ikke er nogens skyld.**
-

# Har du flere spørgsmål?

I PsykInfo svarer vi på spørgsmål om psykisk sygdom - om symptomer, årsager og behandling. Vores sygeplejerske tilbyder telefonisk eller personlig anonym rådgivning til dig, der står i en svær og ukendt situation – også som pårørende. Vi hjælper med at skabe overblik i et ofte indviklet behandlingssystem, og vi kender de relevante tilbud. PsykInfo har ikke behandling eller længere samtale forløb, men alle der henvender sig får viden til at komme videre.



Psykinfo er et informationscenter under Region Hovedstadens Psykiatri.  
Besøg os i Rosengården 14, 1174 København K. Lige ved Nørreport station.  
**Eller ring 3864 1300. Se [www.psykinfo-regionh.dk](http://www.psykinfo-regionh.dk)**

Viden  
der får  
dig  
videre

**PsykInfo**

Denne pjece er til dig, der er patient i Region Hovedstadens Psykiatri og til dine pårørende. Med pjecen vil vi gerne bidrage til, at du og dine pårørende oplever et godt og sammenhængende behandlingsforløb – og et godt samarbejde med Region Hovedstadens Psykiatris personale.

Det er dig og dine nærmeste, der lever med sygdommen, og bedst ved, hvordan du har det, og hvordan din sygdom påvirker dit liv.

Vi lægger vægt på, at du gennem hele forløbet er velinformeret om behandlingen og du er altid velkommen til at stille spørgsmål.

### **PATIENTEN I CENTRUM**

Behandlingen i Region Hovedstadens Psykiatri består ofte af en kombination af flere behandlingsformer og tager altid udgangspunkt i patientens individuelle og mest akutte behov. Derfor er ingen behandlingsforløb helt ens.

Psykiatriens personale har en faglig indsigt i, hvordan psykiske sygdomme kan udvikle sig og behandles. Vi ønsker at høre, hvordan du oplever din sygdom, og hvad dit mål med behandlingen er. Begge dele tager vi udgangspunkt i, når vi i samarbejde planlægger behandlingen.

Målet er, at du ved hjælp af behandlingen kan blive helbredt eller få det væsentligt bedre. Det er forskelligt, hvornår og hvor meget mennesker med psykisk sygdom kommer sig. Men med den rette behandling kan alle udvikle sig og skabe eller genoptage en hverdag.

### **REGION HOVEDSTADENS PSYKIATRI**

Mange mennesker kommer i løbet af livet i berøring med en psykisk sygdom. I Region Hovedstadens Psykiatri behandler vi hvert år ca. 50.000 børn og voksne for forskellige psykiske sygdomme. Behandlingen foregår både ambulant, via opsøgende teams, og når det er nødvendigt, ved indlæggelse.

#### **Region Hovedstadens Psykiatri**

Kristineberg 3  
2100 København Ø

Tlf: 3864 0000  
[www.psykiatri-regionh.dk](http://www.psykiatri-regionh.dk)

Grafisk design: RegionH Design  
Foto: Nils Holm Christensen  
2022

