

Psykiatri



REGION

Information om **BIPOLAR SYGDOM**



# HVAD ER BIPOLAR SYGDOM?

Som navnet antyder, berører bipolar sygdom polerne eller yderpunkterne i det menneskelige sind, fra depression i den ene ende af skalaen til overdreven opstemthed og mani i den anden ende.

Bipolar sygdom påvirker stemningsleje og aktivitetsniveau hos et menneske. Stemningsleje er den lægefaglige betegnelse for en persons grundstemning over længere tid. Det er ikke et symptom på bipolar sygdom, hvis man er i godt eller dårligt humør i kortere tid – der er tale om en vedvarende, gennemgribende ændring.

Sygdommen blev tidligere kaldt for maniodepressiv sygdom, fordi den enten går i en manisk retning eller i en depressiv retning, eller er en blanding af de to. Den maniske retning er præget af opstemthed, masser af energi, overmod og øget selvvurdering. Den depressive retning er præget af nedtrykthed, nedsat energi, underskud og en negativ opfattelse af en selv.

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, en ulykke eller stress).

Tidlig og forebyggende behandling kan mindske symptomerne og modvirke tilbagefald, så sygdommen kommer til at fylde så lidt som muligt i tilværelsen.

---

## 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 den samme for mænd og kvinder**
  - **Cirka halvdelen af tilfældene begynder før 20-års alderen, mens sygdommen sjældnere bryder ud efter 45-års alderen**
  - **Hvis man tidligere har haft depression, er der øget risiko for at udvikle mani senere i livet og dermed få bipolar sygdom**
  - **Langt de fleste indleder deres sygdomsforløb med en depression, der senere efterfølges af en mani.**
-

# SYMPTOMER PÅ BIPOLAR SYGDOM

Overordnet inddeles manierne i tre sværhedsgrader: Hypomani, mani, og mani med psykotiske symptomer.

## HYPOMANI

Hypomani er den mildeste af de maniske tilstande. Hypomani er kendetegnet ved, at man er opstemt, har en følelse af velvære og er mere fysisk aktiv end ellers. Mange bliver mere udadvendte, får købetrang, bliver overdrevent engagerede i gøremål, får øget seksualdrift og nedsat behov for søvn. Symptomerne forstyrrer som regel ikke ens evne til at passe job eller uddannelse i væsentlig grad, ligesom symptomerne sjældent opleves som ubehagelige af omgivelserne.

## MANI

Mani er kendetegnet ved, at man uden nogen særlig grund er meget opstemt eller meget irriteret. Det kan variere fra generel ubekymretthed til ustyrlig eksaltation, hvor man er kørt op i en tilstand af overdreven og meget energisk glæde. Det kan indebære en øget trang til at tale, mindre behov for søvn og problemer med at fastholde opmærksomheden. Personer med mani har ofte en selvopfattelse, der er præget af overdreven selvtillid og tro på egne evner. Det kan føre til hensynsløs og dumdristig adfærd, der kan virke grænseoverskridende og sårende på andre.

## MANI MED PSYKOTISKE SYMPTOMER

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

Vrangforestillingerne handler ofte om egen storhed og overdrevne evner, mens hallucinationerne ofte er stemmer, der taler direkte til den maniske person. Forestillingerne kan udvikle sig til groteske storhedsidéer, og det kan have store konsekvenser, hvis man tager urealistiske og uhensigtsmæssige økonomiske og personlige beslutninger i denne tilstand. Det kan fx. være pludselige rejser, store indkøb, umotiveret jobskifte eller umotiveret beslutning om skilsmisse.

## DEPRESSION

De fleste mennesker med bipolar lidelse oplever perioder med depression.

Symptomerne på depression opdeles i kernesymptomer og ledsagesymptomer. Man 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**
- **Søvnforstyrrelser**
- **Appetit- og vægtændring.**

---

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

### LETTERE DEPRESSION

Ved let depression er det som regel muligt at fortsætte en normal hverdag med arbejde og fritidsaktiviteter.

### MODERAT DEPRESSION

Ved moderat depression kan det være vanskeligt at have en normal hverdag og fungere normalt på arbejdet, i familien og i fritiden.

### SVÆR DEPRESSION

Ved svær depression er symptomerne til stede i så voldsom grad, at det kan være vanskeligt at leve livet, som man

plejer. Der kan være store vanskeligheder med at huske, med at koncentrere sig og med at løse problemer ved egen hjælp.

Den svære grad af depression kan desuden føre til andre symptomer som bl.a. lavt selvværd, skyldfølelse og utilstrækkelighed og i værste fald hallucinationer og vrangforestillinger. Den svære depression kan være livstruende på grund af risiko for selvmord.

## BLANDINGSTILSTAND MELLEM MANI 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. Cirka halvdelen af alle, der har bipolar sygdom, oplever blandingstilstande.

## HVORDAN FÅR MAN HJÆLP?

Ved mistanke om bipolar sygdom, er det vigtigt at tale med sin praktiserende læge. Lægen kan hjælpe med at afklare, om der er tale om bipolar sygdom. Hvis der er det, kan lægen hjælpe med at afklare, hvilken behandling der hjælper bedst muligt. Lægen kan også henvise til behandling hos en speciallæge i psykiatri eller på et psykiatrisk center, hvis det er nødvendigt.

Hvis der er brug for akut hjælp, kan man altid henvende sig på en psykiatrisk akutmodtagelse. Se mere på [www.psykiatri-regionh.dk/akut](http://www.psykiatri-regionh.dk/akut) eller i app'en "Akuthjælp".

# BEHANDLING AF BIPOLAR SYGDOM

Behandlingen af bipolar sygdom opdeles i en behandling af det igangværende sygdomsforløb og i en forebyggende behandling. Bipolar sygdom vil ofte vende tilbage livet igenem, og det er derfor vigtigt at forebygge for at undgå, at symptomerne bliver for kraftige.

Behandlingen af bipolar sygdom tilpasses den enkeltes behov. Hvis behandlingen foregår i Region Hovedstadens Psykiatri, udarbejder lægen altid en behandlingsplan sammen med patienten, så der er enighed om, hvad der skal ske.

Region Hovedstadens Psykiatri tilbyder desuden fastlagte, intensive forløb – såkaldte pakkeforløb – ved behandling af bipolar sygdom. Forløbet starter med en samtale med lægen, hvor det videre forløb fastlægges. Du kan læse mere på [www.psykiatri-regionh.dk/behandlingspakker](http://www.psykiatri-regionh.dk/behandlingspakker).

## MEDICINSK BEHANDLING

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

Mennesker med bipolar sygdom skal ofte følge en forebyggende medicinsk behandling i flere år – nogle endda hele livet. Hvis den medicinske behandling skal stoppes, skal det ske gradvist og efter aftale med lægen. Kroppen skal have tid til at tilpasse sig. Hvis behandlingen stoppes meget pludseligt, er der stor risiko for tilbagefald.

---

## HVORDAN VIRKER MEDICINEN

**Der gives forskellige typer medicin afhængigt af, om der er tale om et manisk, et depressivt eller et blandet forløb.**

**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

Samtaleterapi består af samtaler med en uddannet terapeut – ofte en læge eller en psykolog. Samtalerne kan foregå én til én eller i grupper sammen med andre.

Samtaleterapi foregår ved, at man taler om, hvordan sygdommen opleves og om baggrunden for den. Der bliver lavet aftaler om målet for behandlingen og om, hvordan man kan nå dette mål ved hjælp af forskellige redskaber, der skal hjælpe én til at 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. Men samtaleterapi kan også finde sted i form af systematisk tilrettelagte forløb.**

**Det drejer sig fx. om kognitiv adfærdsterapi, hvor man hjælper patienten til at ændre de mere grundlæggende tanker, følelser og handlinger i en mere 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 psykisk sygdom kaldes også psykoedukation, og det indgår i de fleste behandlingsforløb i Region Hovedstadens Psykiatri. Familie og andre nære pårørende kan have stor glæde af at deltage i denne undervisning.

Personalet på det psykiatriske center kan informere om mulighederne for at deltage i psykoedukation.

## ELEKTROSTIMULATIONSBEHANDLING

Elektrostimulationsbehandling – eller ECT – bliver anvendt ved svære bipolare sygdomsforløb, når behandlingen med medicin ikke har virket, eller hvis man ikke kan tåle medicinen. ECT blev tidligere kaldt elektrochok.

Før en ECT-behandling får man 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 du kan få af personalet.



## HVAD KAN MAN SELV GØRE?

Det er vigtigt, at man søger læge så hurtigt som muligt, hvis man har mistanke om, at man har bipolar sygdom eller er ved at få et tilbagefald. Mennesker med bipolar sygdom kan have svært ved at erkende, at de har en sygdom, som de skal have behandling for. For nogle kræver det derfor støtte fra en pårørende at søge hjælp.

Hvis behandlingen allerede er startet, kan det være en hjælp at søge viden om bipolar sygdom. Men kan også gøre sig tanker om, hvordan sygdommen påvirker ens liv, og hvilke mål man ønsker med behandlingen.

Viden om symptomer, behandling og årsager til bipolar sygdom kan være med til at gøre det lettere at deltage i behandlingen. Kendskab til symptomer på bipolar sygdom, gør det også efterfølgende lettere at reagere hurtigt, hvis de skulle komme igen.

En sund livsstil med fornuftig kost, regelmæssig søvn og motion fremmer desuden altid en bedring og bidrager til et godt helbred.

Der findes foreninger for mennesker, der har bipolar sygdom. Her kan du få information og tale med andre, der har erfaringer med at leve med bipolar sygdom. Du kan finde information om disse foreninger på internettet.

## HVAD KAN PÅRØRENDE GØRE FOR AT HJÆLPE?

Mennesker med bipolar sygdom har tendens til at fornægte sygdommen eller give alternative forklaringer på, hvorfor de handler, som de gør. Det gør det svært for dem at erkende, at de er syge og har brug for hjælp.

Den vigtigste opgave for pårørende er derfor 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.

En pårørende til en person i behandling støtter bedst ved at lytte og være til stede i det omfang, der er brug for det. Man kan fx. tilbyde hjælp til at løse praktiske opgaver som tøjvask eller indkøb.

Det kan være en stor udfordring at være pårørende til et menneske med bipolar sygdom. Man skal være indstillet på at blive afvist, og samtidig være i stand til at vise omsorg og interesse. Det hjælper som regel ikke at tale om problemerne med det menneske, der har bipolar sygdom, da der er tale om en sygdom, som man ikke kan kontrollere eller styre med sin vilje. Den syge kan ikke bare "falde ned" eller "tage sig sammen".

For nogen er det en støtte at mødes i netværk for pårørende til mennesker med bipolar sygdom. Læs mere om dette på internettet.

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

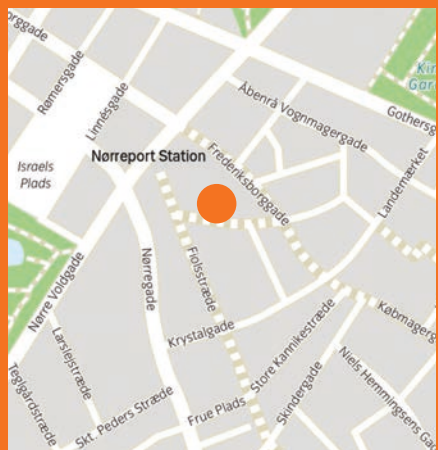
---

### **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 bliver rask. 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 samtaleforløb, men alle der henvender sig får viden til at komme videre.



Psykiinfo 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.psykiinfo-regionh.dk](http://www.psykiinfo-regionh.dk)**

Viden  
der får  
dig  
videre

**PsykiInfo**

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: Tomas Bertelsen og Nils Holm  
2019

