

## Bipolar bozukluk nedir

Bipolar bozukluk, ruh halindeki aşırı değişimlerle kendini gösteren bir akıl hastalığıdır. Semptomlar, mani adı verilen son derece yükselmiş bir ruh halini içerebilir. Ayrıca depresyon denilen çöökkünlük ataklarını (epizod) da içerebilir. Bipolar bozukluk, bipolar hastalık veya manik depresyon olarak da bilinir.

Bipolar bozukluğu olan kişiler, okulda veya işte günlük yaşam görevlerini yönetmekte veya ilişkileri sürdürmekte sorun yaşayabilir. Tam tedavisi yoktur, ancak semptomları yönetmeye yardımcı olabilecek birçok tedavi seçeneği mevcuttur.

## Bilinmesi gereken

Bipolar bozukluğun neden olduğu depresyon en az iki hafta sürer. Yükselmiş duygudurum (manik) dönemi (epizod) birkaç gün veya hafta sürebilir. Bazı insanlar yılda birkaç kez duygudurum değişiklikleri yaşarken, diğerleri bunları yalnızca nadiren yaşayabilir.

## Bipolar bozukluk belirtileri

Bipolar bozuklukta ortaya çıkabilecek üç ana belirti vardır: mani, hipomani ve depresyon.

Mani yaşarken, bipolar bozukluğu olan bir kişi duygusal olarak yüksek hissedebilir. Heyecanlı, dürtüsel, coşkulu ve enerji dolu hissedebilirler. Manik ataklar sırasında, aşağıdakiler gibi davranışlarda bulunabilirler:

- harcama çılgınlıkları
- korunmasız seks
- madde kullanımı

Hipomani genellikle bipolar II bozukluk ile ilişkilidir. Mani'ye benzer, ama o kadar şiddetli değildir. Mani'nin aksine, hipomani işte, okulda veya sosyal ilişkilerde herhangi bir sorunla sonuçlanmayabilir. Bununla birlikte, hipomani hastaları hala ruh hallerinde değişiklikler fark eder.

Bir depresyon atağı sırasında aşağıdakiler yaşanabilir:

- derin üzüntü
- umutsuzluk
- enerji kaybı
- bir zamanlar zevk aldıkları faaliyetlere ilgisizlik
- çok az veya çok fazla uyku dönemleri
- intihar düşünceleri

Nadir bir durum olmamakla birlikte, bipolar bozukluğun çeşitli semptomları nedeniyle teşhis edilmesi zor olabilir. Yükselmiş (mani/manik) ve çöökkünlük (depresyon/depresif) dönemlerinde ortaya çıkan semptomları genel olarak birbirinin tersidir.

## Kadınlarda bipolar bozukluk belirtileri

Erkek ve kadınlara eşit sayıda bipolar bozukluk teşhisi konur. Bununla birlikte, bozukluğun ana semptomları iki cinsiyet arasında farklı olabilir. Çoğu durumda, bipolar bozukluğu olan bir kadında şunlar daha sıktır:

- 20'li veya 30'lu yaşlarında daha sonra teşhis edilebilir

- daha hafif mani atakları var
- manik dönemlerden daha fazla depresif dönem yaşarlar
- bir yıl içinde hızlı döngü denilen dört veya daha fazla mani ve depresyon atağı
- tiroid hastalığı, obezite, anksiyete bozuklukları ve migren dahil olmak üzere aynı anda diğer durumlar daha sıktır
- yaşam boyu alkol kullanım bozukluğu riski daha yüksektir

Bipolar bozukluk kadınlar daha sık tekrarlayabilir. Bunun menstrüasyon, hamilelik veya menopozla ilgili hormonal değişikliklerden kaynaklandığına inanılmaktadır. Bir kadınsanız ve bipolar bozukluğunuz olabileceğini düşünüyorsanız, gerçekleri öğrenmeniz sizin için önemlidir.

### **Erkeklerde bipolar bozukluk belirtileri**

Hem erkekler hem de kadınlar, bipolar bozukluğun ortak semptomlarını yaşarlar. Bununla birlikte, erkekler kadınlardan farklı semptomlar yaşayabilir. Bipolar bozukluğu olan erkeklerde şunlar daha sıktır:

- hayatın erken döneminde teşhis edilmek
- daha şiddetli ataklar, özellikle manik ataklar yaşarlar
- madde bağımlılığı sorunları daha sıktır
- manik dönemler sırasında daha çok dışavurum

Bipolar bozukluğu olan erkeklerin kendi başlarına tıbbi yardım alma olasılıkları kadınlara göre daha düşüktür. Ayrıca intihar ederek ölme olasılıkları daha yüksektir.

### **Bipolar bozukluk türleri/tipleri**

Üç ana bipolar bozukluk türü vardır: bipolar I, bipolar II ve siklotimi.

#### **Bipolar I**

Bipolar I, en az bir manik bölümün ortaya çıkmasıyla tanımlanır. Manik dönemden önce ve sonra hipomanik veya majör depresif dönemler yaşayabilirsiniz. Bu tür bipolar bozukluk erkekleri ve kadınları eşit derecede etkiler.

#### **Bipolar II**

Bu tür bipolar bozukluğu olan kişiler, en az iki hafta süren bir majör depresif dönem yaşarlar. Ayrıca yaklaşık dört gün süren en az bir hipomanik dönemleri vardır. Bu tür bipolar bozukluğun kadınlarda daha yaygın olduğu düşünülmektedir.

#### **Siklotimi**

Siklotimli kişilerde hipomani ve depresyon atakları vardır. Bu semptomlar, bipolar I veya bipolar II bozukluğun neden olduğu mani ve depresyondan daha kısa ve daha az şiddetlidir. Bu rahatsızlığa sahip çoğu insan, ruh hallerinin stabil olduğu bir anda yalnızca bir veya iki ay yaşar.

Teşhisinizi tartışırken, doktorunuz size ne tür bir bipolar bozukluğunuz olduğunu söyleyebilecektir. Ancak, hangi tip Bipolar bozukluk olursa olsun, tedaviler benzerdir.

### **Çocuklarda bipolar bozukluk**

Çocuklarda bipolar bozukluğun teşhisi tartışmalıdır. Bunun nedeni büyük ölçüde çocukların her zaman yetişkinlerle aynı bipolar bozukluk belirtilerini göstermemesidir. Ruh halleri ve davranışları, doktorların yetişkinlerdeki bozukluğu teşhis etmek için kullandıkları standartları da takip etmeyebilir.

Çocuklarda ortaya çıkan birçok bipolar bozukluk semptomu, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) gibi çocuklarda ortaya çıkabilecek bir dizi başka bozukluktan kaynaklanan semptomlarla da örtüşmektedir.

Bununla birlikte, son birkaç on yılda, ruh sağlığı uzmanları (psikiyatristler), çocuklarda durumu fark etmeye başladı. Teşhis çocukların tedavi görmesine yardımcı olabilir, ancak tanı konulması haftalar veya aylar sürebilir. Ruhsal sorunları olan çocukları tedavi etmek için eğitilmiş bir profesyonelden özel bakım alması gerekebilir.

Yetişkinler gibi, bipolar bozukluğu olan çocuklar da manik epizod (yüksek ruh hali dönemleri) yaşarlar. Çok mutlu görünebilirler ve heyecanlı davranış belirtileri gösterebilirler. Bu dönemleri daha sonra depresyon izler. Tüm çocuklar duygudurum değişiklikleri yaşarken, bipolar bozukluğun neden olduğu değişiklikler çok belirgindir. Ayrıca, genellikle bir çocuğun tipik ruh hali değişikliğinden daha aşırıdır.

### **Çocuklarda manik semptomlar**

Bipolar bozukluğun neden olduğu bir çocuğun manik atağının belirtileri şunları içerebilir:

- çok aptalca davranma ve aşırı mutlu hissetme
- Hızlı konuşma ve konuştuğu konular hızlıca değişir
- odaklanmakta veya konsantre olmakta zorlanmak
- riskli şeyler yapma veya riskli davranışları deneme
- öfke patlamaları ve çabuk sinirlenme
- uyumakta sorun yaşama ve uykusuzluğa rağmen yorgun hissetmeme

### **Çocuklarda depresif belirtiler**

Bipolar bozukluğun neden olduğu bir çocuğun depresif döneminin belirtileri şunları içerebilir:

- çok üzgün davranmak
- çok fazla veya çok az uyumak
- normal aktiviteler için çok az enerjiye sahip olma veya hiçbir şeye ilgi belirtisi göstermeme
- sık sık baş ağrısı veya mide ağrısı dahil olmak üzere iyi hissetmeme konusunda şikayet etme
- değersizlik veya suçluluk duyguları yaşama
- çok az veya çok yemek yemek
- ölüm ve muhtemelen intihar düşünceleri

### **Çocuklarda diğer olası teşhisler**

Çocuğunuzda şahit olabileceğiniz bazı davranış sorunları başka bir durumun sonucu olabilir. Bipolar bozukluğu olan çocuklarda DEHB ve diğer davranış bozuklukları ortaya çıkabilir. Çocuğunuzun olağandışı davranışlarını kanıtlamak için çocuğunuzun doktoruyla birlikte çalışın, bu da bir tanı koymaya yardımcı olacaktır.

Doğru teşhisi bulmak, çocuğunuzun doktorunun çocuğunuzun sağlıklı bir yaşam sürmesine yardımcı olabilecek tedavileri belirlemesine yardımcı olabilir.

### **Gençlerde bipolar bozukluk**

Endişeli davranış, bir gencin ortalama ebeveyni için yeni bir şey değildir. Hormonlardaki değişimler ve ergenlikle birlikte gelen yaşam değişiklikleri, en iyi huylu gencin bile zaman zaman biraz üzgün veya aşırı duygusal görünmesine neden olabilir. Bununla birlikte, ruh halindeki bazı ergenlik/gençlik değişiklikleri, bipolar bozukluk gibi daha ciddi bir durumun sonucu olabilir.

Bipolar bozukluk teşhisi en çok gençlik yıllarının sonlarında ve yetişkinliğin ilk yıllarında görülür. Gençler için, manik bir atağın daha yaygın semptomları şunları içerir:

- çok mutlu olmak
- "Dışavurum" veya yaramazlık
- riskli davranışlarda yer alma
- madde kötüye kullanımı
- normalden daha fazla seks hakkında düşünme
- aşırı cinsellik veya cinsel olarak aktif olma
- uyumakta güçlük çekmek, ancak yorgunluk belirtileri göstermemek veya yorgun olmama
- çok çabuk sinirlenmek
- Odaklanmakta güçlük çekmek veya kolayca dikkati dağılmak

Gençler için, depresif bir dönemin daha yaygın semptomları şunları içerir:

- çok ya da çok az uyuma
- çok fazla veya çok az yemek yeme
- çok üzgün hissetmek ve az heyecan gösterme
- aktivitelerden ve arkadaşlardan çekilme
- ölüm ve intiharı düşünme

Bipolar bozukluğun teşhisi ve tedavisi, gençlerin sağlıklı bir yaşam sürmelerine yardımcı olabilir.

### **Bipolar bozukluk ve depresyon**

Bipolar bozukluğun iki ucu olabilir: yükselmiş (manik) ve çökkün (depresif). Bipolar teşhisi konulabilmesi için bir mani veya hipomani dönemi yaşamalısınız. İnsanlar genellikle bozukluğun bu evresinde "yükselmiş" hissederler. Ruh halinizde "yükselmiş" bir değişiklik yaşadığınızda, kendinizi çok enerjik hissedebilir ve kolayca heyecanlanabilirsiniz.

Bipolar bozukluğu olan bazı kişiler, aynı zamanda büyük bir depresif dönem ya da "çökkün" bir ruh hali yaşayacaktır. Ruh halinizde "aşağı" bir değişiklik yaşadığınızda, uyuşuk, motivasyonsuz ve üzgün hissedebilirsiniz. Ancak, bu semptomu olan bipolar bozukluğu olan tüm insanlar depresif olarak etiketlenecek kadar "çökkün" hissetmez. Örneğin, bazı insanlar için, mani bir kez tedavi edildiğinde, normal bir ruh hali, manik dönemden kaynaklanan "manik/yüksemiş" ruh halinden hoşlandıkları için depresyon gibi hissedebilir. (Tedavi edilmiş manik dönem sonrası kişilerin olması gereken ruh hali sanki depresyon gibi algılanabilir).

Bipolar bozukluk, kendinizi depresyonda hissetmenize neden olabilirken, depresyon denen durumla aynı şey değildir. Bipolar bozukluk, iniş çıkışlara neden olabilir, ancak depresyon her zaman "çökkün" olan ruh hallerine ve duygulara neden olur.

### **Bipolar bozukluğun nedenleri**

Bipolar bozukluk, yaygın bir akıl sağlığı bozukluğudur, ancak doktorlar ve araştırmacılar için biraz gizemlidir. Bazı insanların bu durumu geliştirip diğerlerinde neden olmadığı henüz belli değildir.

Bipolar bozukluğun olası nedenleri şunları içerir:

### 1. Genetik

Ebeveyninizin veya kardeşinizin bipolar bozukluğu varsa, bu durumu geliştirme olasılığınız diğer insanlardan daha yüksektir (aşağıya bakın). Bununla birlikte, aile geçmişinde bipolar bozukluğu olan çoğu insanın bunu geliştirmedini akılda tutmak önemlidir.

### 2. Beynin

Beyin yapınız hastalık riskinizi etkileyebilir. Beyninizin yapısı veya işlevlerindeki anormallikler riskinizi artırabilir.

### 3. Çevresel faktörler

Bipolar bozukluk geliştirme olasılığınızı artıran sadece vücudunuzdaki şeyler değildir. Dış faktörler de katkıda bulunabilir. Bu faktörler şunları içerebilir:

- aşırı stres
- travmatik deneyimler
- fiziksel hastalığa sahip olma

Bu faktörlerin her biri, bipolar bozukluğu geliştiren kişileri etkileyebilir. Ancak daha olası olan, faktörlerin bir kombinasyonunun hastalığın gelişimine katkıda bulunmasıdır. İşte bipolar bozukluğun olası nedenleri hakkında bilmeniz gerekenler.

### **Bipolar bozukluk kalıtsal mıdır?**

Bipolar bozukluk ebeveyninden çocuğa geçebilir. Araştırmalar, bozukluğa sahip kişilerde güçlü bir genetik bağlantı tespit etti. Bozukluğa sahip bir akrabanız varsa, onu geliştirme şansınız, aile öyküsü olmayan insanlardan dört ila altı kat daha yüksektir.

Ancak bu, hastalığı olan akrabası olan herkesin onu geliştireceği anlamına gelmez. Ek olarak, bipolar bozukluğu olan herkesin ailesinde hastalık öyküsü yoktur.

Yine de, genetik bipolar bozukluk insidansında önemli bir rol oynuyor gibi görünmektedir.

### **Bipolar bozukluk teşhisi**

Bipolar bozukluk teşhisi, bir veya daha fazla manik dönem veya karışık (manik ve depresif) dönemleri içerir. Aynı zamanda büyük bir depresif dönem içerebilir, ancak olmayabilir. Bipolar II teşhisi, bir veya daha fazla majör depresif epizod ve en az bir hipomani epizodunu içerir.

Manik dönem teşhisi konması için, en az bir hafta süren veya hastaneye kaldırılmanıza neden olan semptomlar yaşamalısınız. Bu süre zarfında neredeyse hemen her gün semptomlar yaşamalısınız. Öte yandan, majör depresif dönemler en az iki hafta sürmelidir.

Bipolar bozukluğun teşhis edilmesi zor olabilir çünkü duygudurum dalgalanmaları değişebilir. Çocuklarda ve ergenlerde teşhis edilmesi daha da zordur. Bu yaş grubu genellikle ruh hali, davranış ve enerji seviyelerinde daha büyük değişikliklere sahiptir.

Bipolar bozukluk, tedavi edilmezse genellikle kötüleşir. Epizodlar daha sık olabilir veya daha aşırı hale gelebilir. Ancak bipolar bozukluğunuz için tedavi görürseniz, sağlıklı ve üretken bir yaşam sürmeniz mümkündür. Bu nedenle teşhis çok önemlidir.

### **Bipolar bozukluk belirtileri testi**

Bir test sonucu, bipolar bozukluk teşhisi koymaz. Bunun yerine doktorunuz birkaç test ve muayene kullanacaktır. Bunlar şunları içerebilir:

- Fizik muayene. Doktorunuz tam bir fizik muayene yapacak. Ayrıca semptomlarınızın diğer olası nedenlerini dışlamak için kan veya idrar testleri isteyebilirler.
- Ruh sağlığı değerlendirmesi. Doktorunuz sizi bir psikolog veya psikiyatrist gibi bir akıl sağlığı uzmanına sevk edebilir. Bu doktorlar, bipolar bozukluk gibi akıl sağlığı koşullarını teşhis eder ve tedavi eder. Ziyaret sırasında akıl sağlığınızı değerlendirecek ve bipolar bozukluk belirtilerini arayacaklar.
- Ruh hali günlüğü. Doktorunuz davranış değişikliklerinizin bipolar gibi bir duygudurum bozukluğunun sonucu olduğundan şüphelenirse, sizden ruh halinizi çizelgeye geçirmenizi isteyebilir. Bunu yapmanın en kolay yolu, nasıl hissettiğinizi ve bu duyguların ne kadar sürdüğünü günlük tutmaktır. Doktorunuz ayrıca uyku ve yeme alışkanlıklarınızı kaydetmenizi önerebilir.
- Teşhis kriterleri. Zihinsel Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM), çeşitli ruh sağlığı bozuklukları için belirtilerin bir özetidir. Doktorlar, bipolar bir teşhisi doğrulamak için bu listeyi takip edebilir.

Doktorunuz bunlara ek olarak bipolar bozukluğu teşhis etmek için başka araçlar ve testler kullanabilir.

### **Bipolar bozukluk tedavisi**

Bipolar bozukluğunuzu yönetmenize yardımcı olabilecek çeşitli tedaviler mevcuttur. Bunlara ilaçlar, danışmanlık ve yaşam tarzı değişiklikleri dahildir. Bazı doğal ilaçlar da yardımcı olabilir.

#### **1. İlaçlar**

Önerilen ilaçlar şunları içerebilir:

- lityum gibi duygudurum düzenleyicileri
- olanzapin gibi antipsikotikler
- Fluoksetin-olanzapin (Türkiye’de bulunmamaktadır) gibi antidepresan-antipsikotikler
- kısa süreli tedavi için kullanılabilen alprazolam (Xanax) gibi bir tür anti-anksiyete ilacı olan benzodiazepinler

#### **2. Psikoterapi**

Önerilen psikoterapi tedavileri şunları içerebilir:

- Bilişsel davranışçı terapi

Bilişsel davranışçı terapi, bir tür konuşma terapisi. Bir terapistle bipolar bozukluğunuzu yönetmenin yolları hakkında konuşursunuz. Düşünme kalıplarınızı anlamana yardımcı olacaktır. Ayrıca olumlu başa çıkma stratejileri geliştirmenize yardımcı olabilirler.

- Psikoegitim

Psikoeğitim, sizin ve sevdiklerinizin bu bozukluğu anlamasına yardımcı olan bir tür danışmanlıktır. Bipolar bozukluk hakkında daha fazla bilgi sahibi olmak, sizin ve hayatınızdaki diğer kişilerin bunu yönetmesine yardımcı olacaktır.

- Kişilerarası ve sosyal ritim terapisi

Kişilerarası ve sosyal ritim terapisi (KIPT), uyku, yemek yeme ve egzersiz gibi günlük alışkanlıkları düzenlemeye odaklanır. Bu günlük temelleri dengelemek, rahatsızlığınızı yönetmenize yardımcı olabilir.

### 3. Diğer tedavi seçenekleri

Diğer tedavi seçenekleri şunları içerebilir:

- elektrokonvülsif tedavi (EKT)
- uyku ilaçları
- takviyeler
- akupunktur

### Yaşam tarzı değişiklikleri

Bipolar bozukluğunuzu yönetmenize yardımcı olmak için şu anda atabileceğiniz bazı basit adımlar da vardır:

- yemek yemek ve uyumak için rutin yapmak
- ruh hali değişimlerini tanımayı öğrenin
- bir arkadaşınızdan veya akrabanızdan tedavi planlarınızı desteklemesini isteyin
- bir doktor veya lisanslı sağlık hizmeti sağlayıcısı ile konuşun

Diğer yaşam tarzı değişiklikleri de bipolar bozukluğun neden olduğu depresif semptomları hafifletmeye yardımcı olabilir.

### Bipolar bozukluk için doğal ilaçlar

Bipolar bozukluk için bazı doğal ilaçlar yardımcı olabilir. Ancak, önce doktorunuzla konuşmadan bu ilaçları kullanmamanız önemlidir. Bu tedaviler, aldığınız ilaçları etkileyebilir.

Aşağıdaki şifalı bitkiler ve takviyeler, ruh halinizi dengelemeye ve bipolar bozukluk semptomlarını hafifletmeye yardımcı olabilir:

- Balık Yağı. Güvenilir Kaynak 2013 araştırması, çok fazla balık ve balık yağı tüketen kişilerin bipolar hastalığa yakalanma olasılığının düşük olduğunu gösteriyor. Yağı doğal yoldan almak için daha fazla balık yiyebilir veya reçetesiz (OTC) takviyesi alabilirsiniz.
- Rhodiola rosea. Bu araştırma, aynı zamanda bu bitkinin orta dereceli depresyon için yararlı bir tedavi olabileceğini de gösteriyor. Bipolar bozukluğun depresif semptomlarının tedavisine yardımcı olabilir.
- S-adenosilmetiyonin (SAME). SAME, bir amino asit takviyesidir. Araştırma Güvenilir Kaynak, majör depresyon ve diğer duygudurum bozukluklarının semptomlarını hafifletebileceğini gösteriyor.

Diğer bazı mineraller ve vitaminler de bipolar bozukluğun semptomlarını azaltabilir.

## **Bipolar bozukluk için doğal ilaçlar**

Bipolar bozukluk için bazı doğal ilaçlar yardımcı olabilir. Ancak, önce doktorunuzla konuşmadan bu ilaçları kullanmamanız önemlidir. Bu tedaviler, aldığınız ilaçları etkileyebilir.

Aşağıdaki şifalı bitkiler ve takviyeler, ruh halinizi dengelemeye ve bipolar bozukluk semptomlarını hafifletmeye yardımcı olabilir:

- **Balık Yağı.** 2013 yılında yapılan bir araştırma, çok fazla balık ve balık yağı tüketen kişilerin bipolar hastalığa yakalanma olasılığının daha düşük olduğunu gösteriyor. Yağı doğal yoldan almak için daha fazla balık yiyebilir veya reçetesiz (OTC) takviyesi alabilirsiniz.
- **Rhodiola rosea.** Bu araştırma aynı zamanda bu bitkinin orta dereceli depresyon için yararlı bir tedavi olabileceğini gösteriyor. Bipolar bozukluğun depresif semptomlarının tedavisine yardımcı olabilir.
- **S-adenosilmetiyonin (SAME).** SAME, bir amino asit takviyesidir. Araştırma, majör depresyon ve diğer duygudurum bozukluklarının semptomlarını hafifletebileceğini gösteriyor.

Diğer bazı mineraller ve vitaminler de bipolar bozukluğun semptomlarını azaltabilir.

## **Başa çıkma ve destek için ipuçları**

Siz veya tanıdığınız birinin bipolar bozukluğu varsa, yalnız değilsiniz. Bipolar bozukluk dünya çapında yaklaşık 60 milyon insanı etkiliyor.

Yapabileceğiniz en iyi şeylerden biri kendinizi ve çevrenizdekileri eğitmektir. Mevcut birçok kaynak var. Örneğin, SAMHSA'nın davranışsal sağlık tedavi hizmetleri bulucusu, tedavi bilgilerini posta koduna göre sağlar. Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü sitesinde ek kaynaklar da bulabilirsiniz.

Bipolar bozukluk belirtileri yaşadığınızı düşünüyorsanız, doktorunuzdan randevu alın. Bir arkadaşınızın, akrabanızın veya sevdiğiniz birinin bipolar bozukluğa sahip olabileceğini düşünüyorsanız, desteğiniz ve anlayışınız çok önemlidir. Onları, sahip oldukları semptomlar konusunda bir doktora görünmeye teşvik edin. Ve bipolar bozuklukla yaşayan birine nasıl yardım edeceğinizi okuyun.

Depresif bir dönem geçiren kişilerin intihar düşünceleri olabilir. Her zaman intihar konuşmasını ciddiye almalısınız.

Birinin kendine zarar verme veya başka bir kişiye zarar verme riski altında olduğunu düşünüyorsanız:

- Bir yakınınızı veya 112, 155 gibi numaraları arayın
- Yardım gelene kadar kişiyle birlikte kalın.
- Zarar verebilecek silahları, bıçakları, ilaçları veya diğer şeyleri çıkarın.
- Dinleyin ama yargılamayın, tartışmayın, tehdit etmeyin veya bağırmayın.
- Siz veya tanıdığınız biri intiharı düşünüyorsanız, bir kriz veya intiharı önleme yardım hattından yardım alın.

## **Bipolar bozukluk ve ilişkiler**



Bipolar bozuklukla yaşarken bir ilişkiyi yönetmeye gelince, dürüstlük en iyi politikadır. Bipolar bozukluk, hayatınızdaki herhangi bir ilişkiyi, belki de özellikle romantik bir ilişkiyi etkileyebilir. Bu nedenle, durumunuz konusunda açık olmak önemlidir.

Bipolar bozukluğunuz olduğunu birisine söylemenin doğru ya da yanlış zamanı yoktur. Hazır olur olmaz açık ve dürüst olun. Partnerinizin durumu daha iyi anlamasına yardımcı olmak için bu gerçekleri paylaşmayı düşünün:

- Ne zaman teşhis edildiğinizi
- Depresif dönemlerde ne beklediğinizi
- Manik evrelerinde neler beklediğinizi
- Ruhsal süreçlerinizi nasıl tedavi ettiğinizi
- Nasıl yardımcı olabileceklerini BİLMELİSİNİZ.

Bir ilişkiyi desteklemenin ve başarılı kılmanın en iyi yollarından biri tedavinize bağlı kalmaktır. Tedavi, semptomları azaltmanıza ve ruh halinizdeki değişikliklerin şiddetini azaltmanıza yardımcı olur. Bozukluğun bu yönleri kontrol altındayken, ilişkinize daha fazla odaklanabilirsiniz.

Eşiniz/partneriniz ayrıca sağlıklı bir ilişki geliştirmenin yollarını da öğrenebilir.

### **Bipolar bozuklukla yaşamak**

Bipolar bozukluk, kronik bir akıl hastalığıdır. Bu, hayatınızın geri kalanında onunla yaşayacağınız ve bununla başa çıkacağınız anlamına gelir. Ancak bu, mutlu ve sağlıklı bir hayat yaşayamayacağınız anlamına gelmez.

Tedavi, ruh halinizdeki değişiklikleri yönetmenize ve hastalık belirtileriyle başa çıkmanıza yardımcı olabilir. Tedaviden en iyi şekilde yararlanmak için, size yardımcı olacak bir bakım ekibi oluşturmak isteyebilirsiniz. Psikiyatriste ek olarak bir psikolog bulmak isteyebilirsiniz. Konuşma terapisi aracılığıyla, ilaçların yardımcı olamayacağı bipolar bozukluk semptomları ile başa çıkmanıza yardımcı olabilir.

Ayrıca destekleyici bir topluluk aramak isteyebilirsiniz. Aynı zamanda bu bozuklukla yaşayan başka insanları bulmak size güvenebileceğiniz ve yardım için başvurabileceğiniz bir grup insanı tanımanıza yardımcı olabilir.

Dr.Murat Eren ÖZEN