

# 30 marca Światowy Dzień Choroby Afektywnej Dwubiegunowej (ChAD).

**i** ChAD to nawracające zaburzenie psychiczne, w przebiegu którego występują zespoły depresyjne i maniakalne lub hipomaniakalne, rozdzielone (choć nie zawsze) okresami bez objawów. Stany te mogą zmieniać się z dnia na dzień. Leczenie ogranicza się do stosowania leków łagodzących jej przebieg, jednak całkowite wyleczenie na poziomie obecnej wiedzy medycznej nie jest możliwe.



**i** Ogromny wpływ na pojawienie się i rozwijanie choroby afektywnej dwubiegunowej mają czynniki społeczne, środowiskowe i psychiczne. Pierwszy epizod choroby bardzo często łączy się z konkretnym przeżyciem o dużym ładunku stresowym. Może to być wypadek, śmierć w rodzinie, a w przypadku kobiet – ciąża i poród. Istotnym czynnikiem są również uszkodzenia układu nerwowego – choroby neurodegeneracyjne i uszkodzenia spowodowane np. nadużywaniem alkoholu, czy innych substancji psychoaktywnych

**i** Epizod depresyjny w chorobie jest dość łatwo rozpoznać. Możemy zaobserwować m.in. znaczący spadek nastroju, brak wiary w siebie, nawracające lęki, niezdolność do wykonywania najprostszych czynności, w skrajnych przypadkach nawet mycia się, czy wstania rano z łóżka.

Drugą stroną choroby są epizody maniakalne. Osoba doświadczająca ich często zachowuje się „jak w cudownym śnie”. Wydaje się jej, że wszystko może, jest niesamowicie zdolna i aktywna. Osoba taka jest przekonana, że nie musi jeść, spać,

odpoczywać, odczuwa nadmiar sił, pomysłów, wiary w siebie i swoją moc sprawczą. Zdarza się, że uznaje się za super kreatywną – potrafi rozwiązać dowolny problem – również taki, z którym ludzkość nie poradziła sobie do tej pory.

Chociaż radzenie sobie z chorobą dwubiegunową nie zawsze jest łatwe, można nauczyć się z nią żyć.

O powodzeniu leczenia decyduje kompleksowość podejmowanych działań:

- ➡ farmakoterapia – leki dobierane są pod kątem objawów i epizodu choroby; włączenie leków jest podstawową formą leczenia ChAD,

- ➡ psychoedukacja – przekazywanie informacji na temat choroby pacjentowi i/lub jego bliskim oraz nauka rozpoznawania sygnałów poprzedzających nawrót choroby,

- ➡ psychoterapia – zalecana głównie w przypadku długich okresów remisji; skupia się na zapewnieniu wsparcia podczas radzenia sobie z problemami dnia codziennego.

Kluczowy wpływ na rokowania i przebieg choroby ma wczesne rozpoznanie i wdrożenie specjalistycznego leczenia, efektywna współpraca pacjenta z lekarzem oraz wsparcie ze strony bliskich osób.