

0000 2027 - © SV - oktober 2012

Sint-Vincentius
GZA . Ziekenhuizen



Manisch-depressief of bipolaire stoornis



campus Sint-Vincentius
Sint-Vincentiusstraat 20
2018 Antwerpen
tel. 03 285 20 00
fax 03 239 23 23

www.st-vincentius.be
GasthuisZusters
Antwerpen

patiënteninformatie



Wat is het?
Hoe komt het?
Wat nu?

Deze folder werd opgesteld ter aansluiting bij de specifieke themalessen op de paaz-afdeling en kwam tot stand door Valerie Droessaert in samenwerking met Dr. Filip Vandenbroeck en psychologe Gülsan Bodur.

Wat is een bipolaire stoornis?

Een bipolaire stoornis is een stemmingsstoornis. Iedereen heeft wel eens een stemmingsschommeling en voelt zich wel eens gelukkig, verdrietig, blij of opgelucht naar aanleiding van bepaalde gebeurtenissen. Iemand die aan een stemmingsstoornis lijdt, ervaart veel extremere emoties en reageert feller. De term bipolair verwijst naar de twee extreme polen van deze stemmingsstoornis: een up en een down, een manische en een depressieve pool. Bij een bipolaire of manisch-depressieve stoornis komen deze twee polen voor en is er dus sprake van sterke schommelingen waarbij de stemming ofwel zeer uitgelaten (manie) ofwel zeer somber (depressie) is.

Wat is de oorzaak? Wie krijgt het?

De exacte oorzaak van een bipolaire stoornis is nog niet gekend maar we weten wel dat het een **combinatie is van bio-psycho-sociale factoren**.

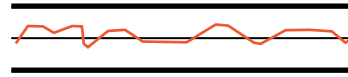
Met **biologische** factoren worden afwijkingen in de hersenen bedoeld, maar ook erfelijkheid speelt een rol. Meer dan twee derde van de personen met een manische depressie heeft ten minste 1 nauw verwant familielid met een stemmingsstoornis.

Daarnaast zijn er ook **psychologische** factoren. Hiermee worden factoren bedoeld die samenhangen met iemand psychische draagkracht. Iemands persoonlijkheid en karakter bepalen hoe de persoon omgaat met stress, verlies of traumatische ervaringen.

Als derde luik zijn er de **sociale** factoren. Hiermee worden gebeurtenissen bedoeld die, bij een bepaalde gevoeligheid, aanleiding tot een depressie of een manie kunnen geven. Voorbeelden zijn: echtscheiding, financiële problemen, geboorte van een kind, verhuis, ...

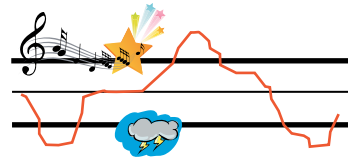
Verschillende types

Normale stemmingschommeling



Bipolaire stoornis type 1:

manische episodes met al dan niet depressieve en gemengde episodes.



Bipolaire stoornis type 2:

depressieve en hypomane episodes maar geen manische of gemengde episodes.



Cyclothymie:

langdurig en lichter, cyclische afwisseling van hypomane en mild depressieve fasen. Laatste 2 jaar nooit langer dan 2 maanden klachtenvrij.



Symptomen

MANIE

Emotioneel

- uitgelaten, euforisch
- prikkelbaarheid
- makkelijk geïrriteerd
- intolerant t.o.v. anderen
- onvoorspelbaar

Cognitief

- verhoogde eigenwaarde
- gedachtevlucht
- makkelijk afleidbaar
- grootheidsideeën

Lichamelijk

- minder behoefte aan slaap
- overactiviteit

Gedrag

- toegenomen spraakzaamheid
- actiever
- impulsief



DEPRESSIE

Emotioneel

- neerslachtigheid
- verminderde interesse
- gebrek aan plezier
- gevoelsverdooving
- lusteloosheid

Cognitief

- idee waardeloos te zijn
- schuldgevoelens
- concentratieverlies
- verminderd denkvermogen
- besluiteloosheid
- gedachten aan dood

Lichamelijk

- veranderingen in eetlust, gewicht, slaappatroon
- minder energie

Gedrag

- minder zin in babbelen
- minder mimiek
- minder sociaal contact
- geremdheid



Behandeling

De meest effectieve behandeling van een bipolaire stoornis bestaat uit een combinatie van medicatie en psychotherapie. Uw arts is de meest aangewezen persoon om uit de verschillende medicatiemogelijkheden de beste therapie voor u op te starten. Naast deze medicatie is het ook belangrijk om uw aandoening beter te begrijpen en te leren hoe ermee om te gaan. Dit is iets waar de psychotherapeuten u mee kunnen helpen.

Tips en tricks

Er zijn een aantal dingen die u kunt doen om zo goed mogelijk om te gaan met uw aandoening en de kans op stemmingsschommelingen te verminderen. Enkele tips zijn:

- Onderhoud een regelmatig slaappatroon
- Onderhoud een regelmatig activiteitenpatroon
- Gebruik geen alcohol of drugs
- Zoek steun bij familie en vrienden
- Verminder stress in het dagelijks leven en op de werkvloer
- Leer waarschuwingssignalen kennen

Meer te weten komen?

Indien u zichzelf herkent in de symptomen, aarzel dan niet om een arts te contacteren.

Interessante literatuur:

- De Hert M. et al. 2004. Alles of niets. Zelfgids voor mensen met een bipolaire stoornis. Uitgeverij Houtekiet, Antwerpen

Interessante websites:

- www.psychiatrie.be
Deze site geeft een mooi overzicht van psychiatrische aandoeningen, waaronder bipolaire stoornis.
- www.vmdb.nl
Website van de vereniging van Manisch-Depressieven en Betrokkenen.
- www.similes.org
Dit is een website voor familieleden en vrienden van personen met psychiatrische problemen.
- www.upsendowns.be
Vereniging voor chronisch en manisch depressieven.

