



Poti iz labirintov

WWW.OMRA.SI

Bipolarna motnja razpoloženja, zakaj?

Izbrali smo jo kot središčno temo tokratnega novičnika, ker bo v soboto, 30. marca, **Svetovni dan bipolarne motnje razpoloženja (BMR)**. Vsako leto se ga obeležuje na dan rojstva znamenitega slikarja Vincenta Van Gogha. Pri njem so posthumno ugotovili, da je najverjetneje oboleval za BMR. Izobraževalnim akcijam v sklopu dneva se pridružuje tudi program OMRA. V soboto bomo, ob zadostnem številu prijav, v Gornji Radgoni izvedli delavnico o motnjah razpoloženja, s poudarkom na BMR. O BMR bo predavala in tudi odgovarjala na vaša vprašanja izkušena psihiatrinja dr. Mojca Zvezdana Dernovšek. Ne zamudite te redke priložnosti, prijave so odprte le še danes. Prijavite se [tukaj](#).

[Bipolarna motnja razpoloženja](#) je hujša duševna motnja. Zanja so značilna ponavljajoča obdobja privzdignjenega (manije) in slabega razpoloženja (depresije) ali pa obojega hkrati (mešana slika). Odraža se v mišljenju in vsakodnevnih aktivnostih. Prisotno je lahko tudi daljše obdobje stabilnega počutja brez težav. Pri BMR so prizadete vegetativne in kognitivne funkcije, vse te spremembe pa privedejo do motenih medosebnih odnosov in slabšajo splošno funkcioniranje v zasebnem in profesionalnem življenju ljudi z BMR. Najbolj nevarna so obdobja globoke depresije, pridružijo se lahko samomorilne misli. Samozdravljenje v primeru BMR ne zadostuje, potrebno je zdravljenje z zdravili, ki jih določi in izbere psihiater.

BMR je težko diagnosticirati. Zakaj? Ker zdravniki pogosto ne dobijo celostnih informacij, večinoma pa ljudje z BMR poiščejo strokovno pomoč v obdobjih globoke depresije. Raziskave potrjujejo, da je pri pacientih z BMR v 69 % primerih postavljena napačna diagnoza pri prvih obiskih zdravnika. Ustrezno diagnozo naj bi postavil šele tretji ali četrti zdravnik, ki je te bolnike pregledoval, zato do postavitve prave diagnoze lahko preteče tudi 10 let in več. Neustrezno zdravljenje se med drugim odraža v napačni terapiji, kar vodi v še slabšo prognozo in nižjo kakovost življenja, vse skupaj pa povečuje tudi verjetnost za nekatera tvegana vedenja, kot so zloraba drog, alkohola, hazardiranje, samomorilno vedenje idr.

Zakaj sploh zbolevalo za BMR? Natančnega vzroka za njen nastanek še ne poznamo. Največkrat govorimo o medsebojnem vplivanju več dejavnikov (dednost, travma v otroštvu in stres idr.), ki privedejo do kemičnega neravnovesja v možganih.

Vabljeni, da si več o BMR si preberete tudi v našem priročniku [Depresija in bipolarna motnja razpoloženja](#).

Aprilske delavnice OMRA

Četrtek, 4. 4. 2019: **Murska Sobota** (prijave odprte le še do 2.4.)

Torek, 9. 4. 2019: **Maribor** (prijave zaprte, ni več prostih mest)

Četrtek, 18. 4. 2019: **Slovenj Gradec** (prijave zaprte, ni več prostih mest)

Četrtek, 25. 4. 2019: **Murska Sobota** (prijave odprte)

Več o vsebinah, mnenju udeležencev, možnosti prijave in drugem, si oglejte [tukaj](#). Ne odlašajte, in se dovolj zgodaj prijavite na pravšnjo za vas. Se vidimo!

"10 pravil za dobro življenje z BMR"

1. Preberite in se **poučite** o bipolarni motnji! Poglejte, kaj velja za vas in iščite načine, kako si povrniti in ohraniti zdravje.
2. **Redno jemljite zdravila**, ki vam jih je predpisal vaš psihiater, saj pomagajo stabilizirati razpoloženje. Pozor: ne spreminjajte vrste in odmerkov zdravil brez posvetovanja s psihiatrom!
3. Vsak dan si v **dnevnik** zabeležite svoje **razpoloženje** in posebnosti vsakega dneva. Pomembno je beležiti ure spanja in izraženost tesnobe.
4. Pridružite se **skupini**, kjer boste dobili **podporo** od oseb, ki so se že naučile obvladovati svojo bipolarno motnjo (npr. Klub bipolarna motnja).
5. **Zmanjšajte količine** zaužitega **alkohola ali abstinirajte**.
6. **Ne uporabljajte rekreacijskih psihoaktivnih snovi** ali zdravil, ki jih sami kupite v prosti prodaji, čeprav morda obljublajo čudežno ozdravitev.
7. Vzdržujte **reden urnik spanja in budnosti**. Ne delajte v poklicu, ki zahteva **nočno delo**.
8. Skrbite za redno **telesno dejavnost**, ki vam pomaga ohranjati zdravo telesno težo in zmanjšuje stres.
9. Ohranjajte **zmerno telesno težo**, saj povišana telesna teža zmanjša učinkovitost zdravil.
10. Naučite se **prepoznavati zgodnje simptome in znake poslabšanja** in imejte **načrt takojšnjega ukrepanja**. Z osebo, ki ji zaupate, imejte vnaprej pripravljeno pogodbo o njenem ukrepanju, v primeru, da boste neobvladljivo manični in podjetni oziroma popolnoma pobiti v depresiji.

Naročite se na naš e-novičnik in poskrbeli bomo, da boste prejeli sveže informacije in izobraževalna gradiva programa OMRA!

Aktualne dogodke, poročila z delavnic, odzive s terena in druge

zanimivosti redno objavljamo na družbenih omrežjih. Spremljajte
[@ProgramOmra](#) na [Facebooku](#) in [Twitterju](#).

Partnerji programa



Program sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Program OMRA, vse pravice pridržane.