

Heimenær spesialisthelsetjeneste



Jæren dps

Bipolare lidelser og bedringsprosesser

Åpne forelesninger, M44, 18. september 2014

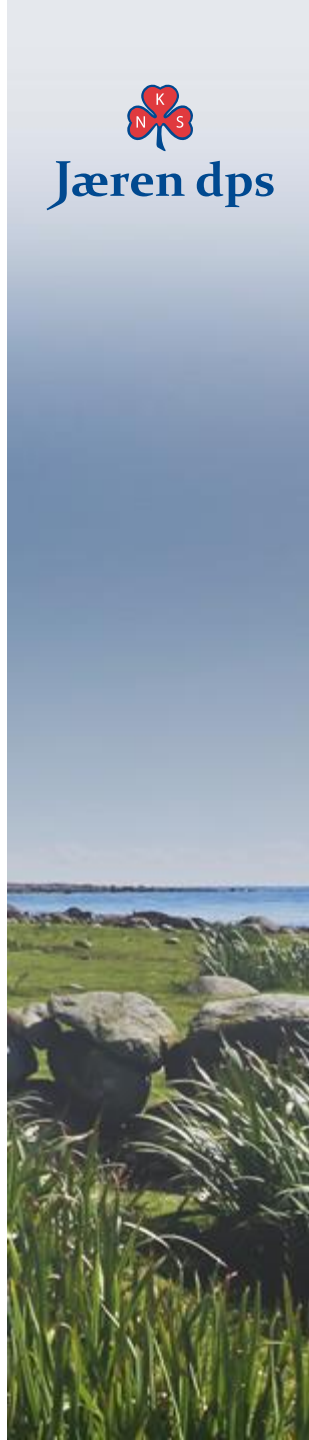
Wendy Pollack, erfaringskonsulent/daglig leder
Lærings- og mestringssenteret

www.jdps.no



Stephen Fry

- The Secret Life of The Manic Depressive:
«Det sier noe om manisk – depressiv lidelse at til tross for at flest mennesker dør av den innen psykiske lidelser, ville ikke de fleste slippe den hvis de hadde fått et ekte valg. Og hvis jeg er ærlig, vil ikke jeg bli kvitt den heller.»
- <http://www.youtube.com/watch?v=P3EacQ4GfiU>
- Intervju med Stephen Fry:
- <http://www.youtube.com/watch?v=cKiAz6ndUbU>



Aps Karin Yrvin (40) oppfordrer norske arbeidsgivere til å ta sjansen på å ansette psykiske syke, slik at de også kan bidra til verdiskapning i samfunnet.



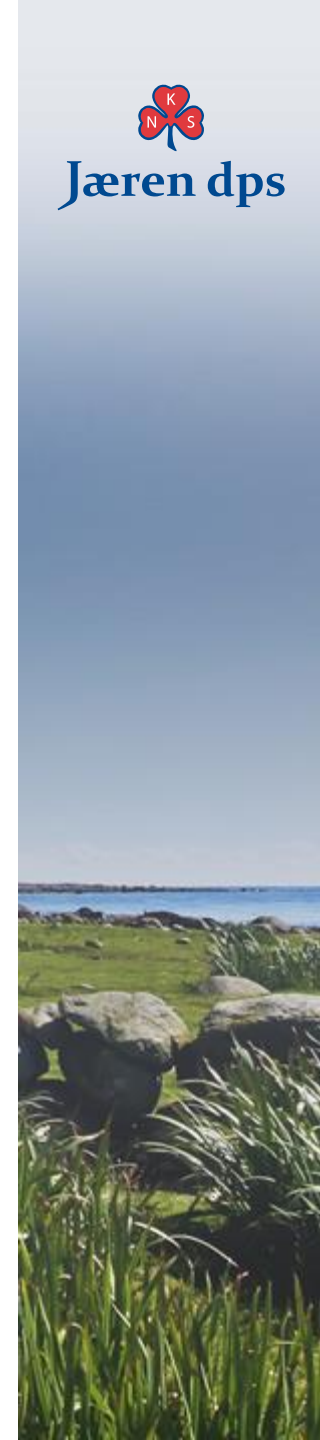
Karin Yrvin

Til nå er det bare de aller nærmeste og arbeidsgiver som har fått vite om Yrvins sykdom. 40-åringen er spent på hvordan kronikken hun i dag skriver i Aftenpostens kulturseksjon vil bli tatt imot i hennes eget parti og i det politiske miljøet generelt.

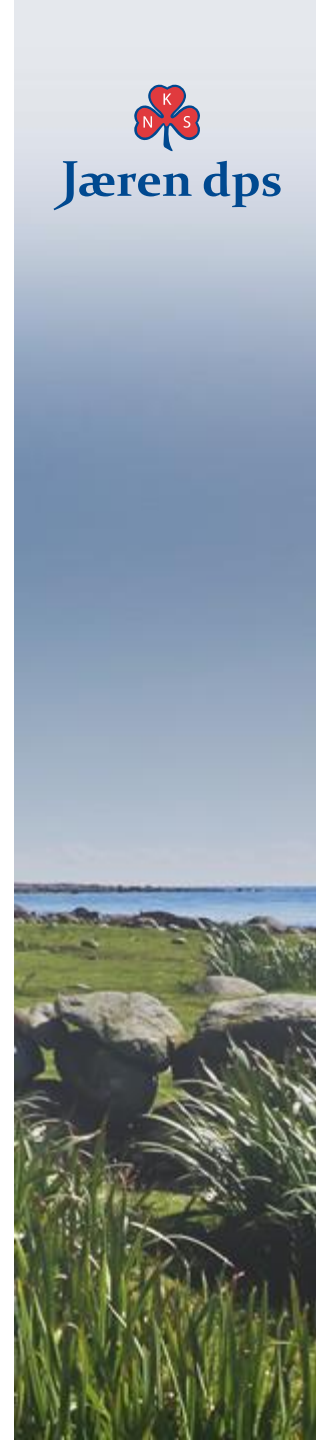
- Det er sikkert noen som kommer til å overse meg eller ikke tørre å ta kontakt fordi psykisk sykdom er noe ukjent og skremmende for dem, sier Yrvin.

Hun er også forberedt på reaksjonen om at hun ikke bør sitte på Stortinget når hun har en kronisk psykisk lidelse.

- Jeg er sannsynligvis ikke den første som sitter på Stortinget og har en bipolar lidelse, men jeg er den første som står frem offentlig. Psykiske lidelser rammer over 50 prosent av befolkningen, og da bør denne gruppen også være representert blant våre folkevalgte, mener Ap-politikerens.

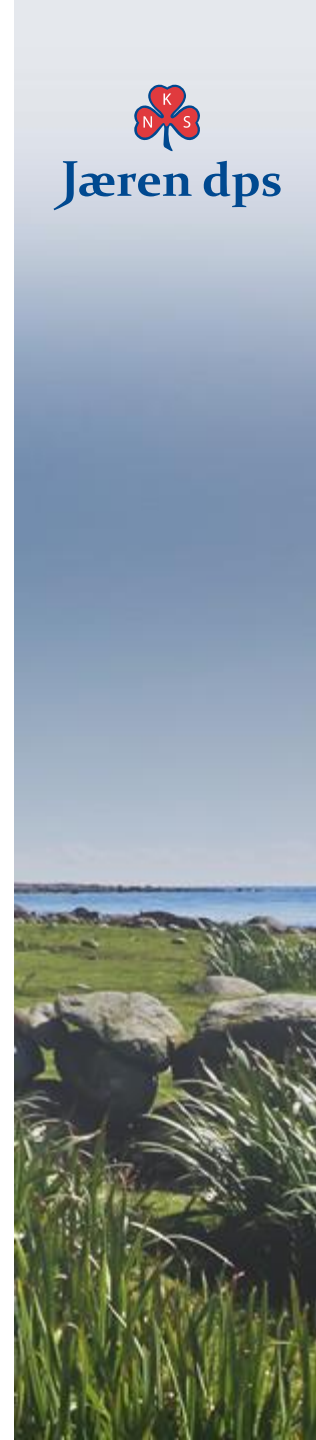


Hverdagen for mange



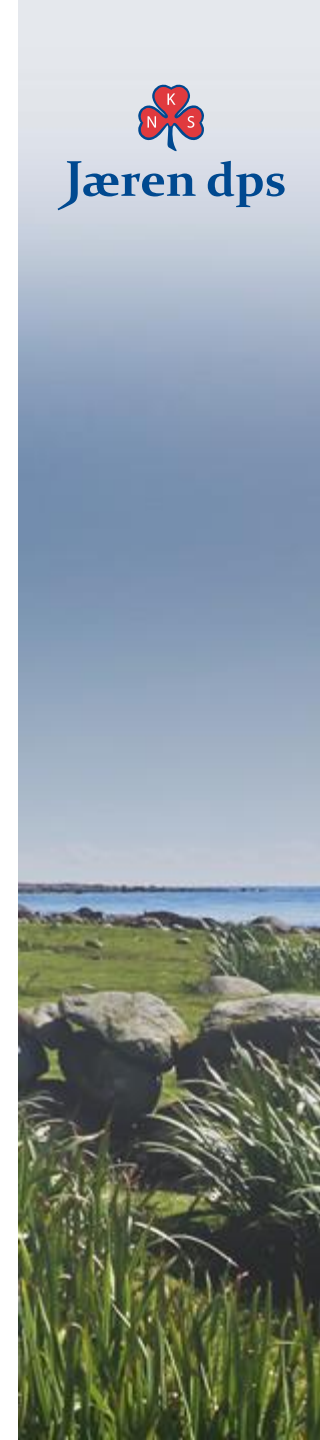
Bipolare lidelser = to ytterligheter

Group → ↓ Period	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	1 H																	2 He
2	3 Li	4 Be											5 B	6 C	7 N	8 O	9 F	10 Ne
3	11 Na	12 Mg											13 Al	14 Si	15 P	16 S	17 Cl	18 Ar
4	19 K	20 Ca	21 Sc	22 Ti	23 V	24 Cr	25 Mn	26 Fe	27 Co	28 Ni	29 Cu	30 Zn	31 Ga	32 Ge	33 As	34 Se	35 Br	36 Kr
5	37 Rb	38 Sr	39 Y	40 Zr	41 Nb	42 Mo	43 Tc	44 Ru	45 Rh	46 Pd	47 Ag	48 Cd	49 In	50 Sn	51 Sb	52 Te	53 I	54 Xe
6	55 Cs	56 Ba		72 Hf	73 Ta	74 W	75 Re	76 Os	77 Ir	78 Pt	79 Au	80 Hg	81 Tl	82 Pb	83 Bi	84 Po	85 At	86 Rn
7	87 Fr	88 Ra		104 Rf	105 Db	106 Sg	107 Bh	108 Hs	109 Mt	110 Ds	111 Rg	112 Cn	113 Uut	114 Fl	115 Uup	116 Lv	117 Uus	118 Uuo
Lanthanides			57 La	58 Ce	59 Pr	60 Nd	61 Pm	62 Sm	63 Eu	64 Gd	65 Tb	66 Dy	67 Ho	68 Er	69 Tm	70 Yb	71 Lu	
Actinides			89 Ac	90 Th	91 Pa	92 U	93 Np	94 Pu	95 Am	96 Cm	97 Bk	98 Cf	99 Es	100 Fm	101 Md	102 No	103 Lr	



Recovery – 2 definisjoner i allefall

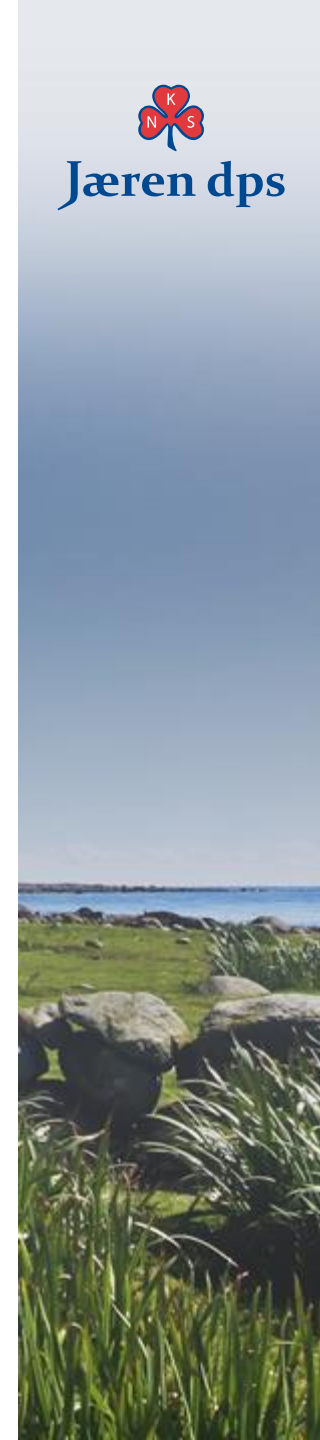
- Nye ord og begreper innen psykisk helse. Før – mestring. Nå – recovery!
- Recovery har to betydninger:
 - 1) Et strengt klinisk utfall – helbredelse eller ikke helbredelse. Denne forståelsen har vært vanligst blant de profesjonelle – og kanskje aller mest blant leger.



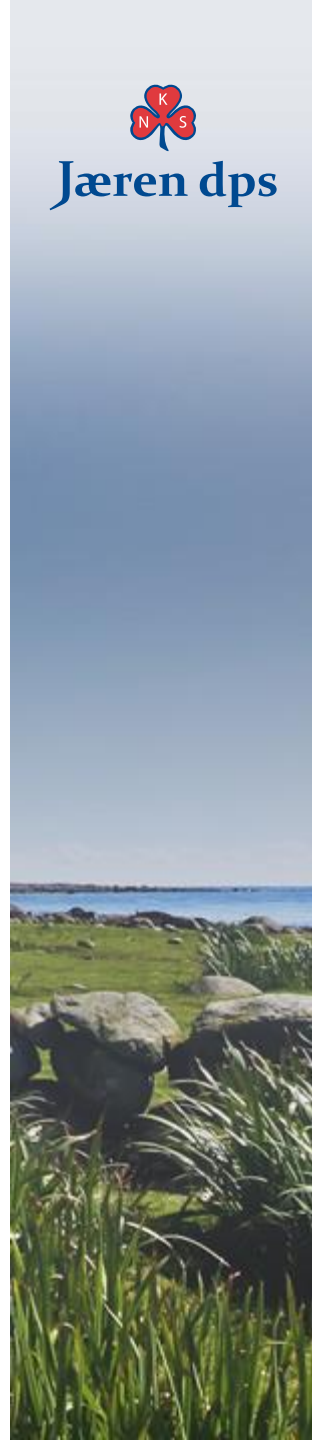
Recovery processes - bedringsprosesser

2) Bedringsprosesser eller mestringsprosesser eller tilfriskningsprosesser:

- «...En dypt personlig, unik prosess for å forandre ens holdninger, verdier, følelser, mål, ferdigheter og/eller roller. Det er en måte å leve et tilfredsstillende, håpefullt og deltakende liv innenfor de begrensninger lidelsen forårsaker. Bedringsprosesser innebærer utviklingen av ny mening og hensikt i ens liv mens en vokser forbi en psykisk lidelses katastrofiske konsekvenser.» (Anthony 1993)

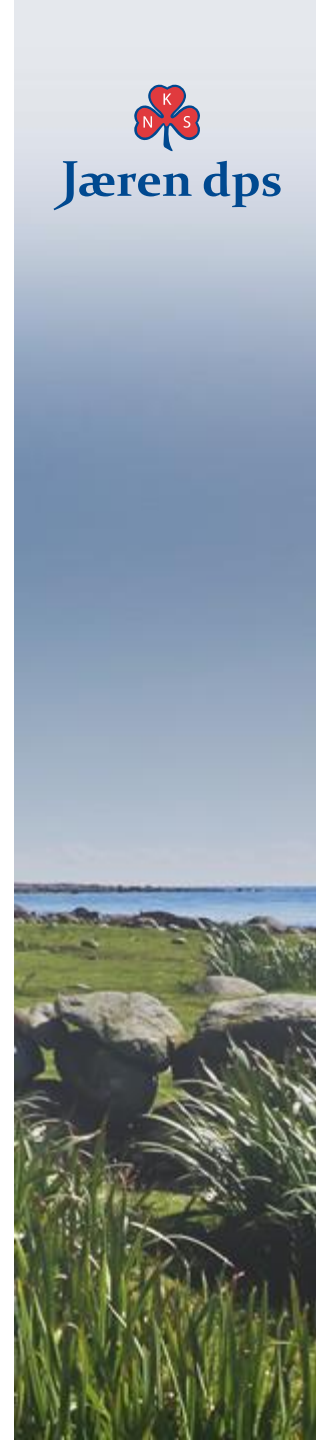


Å ta signaler på alvor



Symptommestring

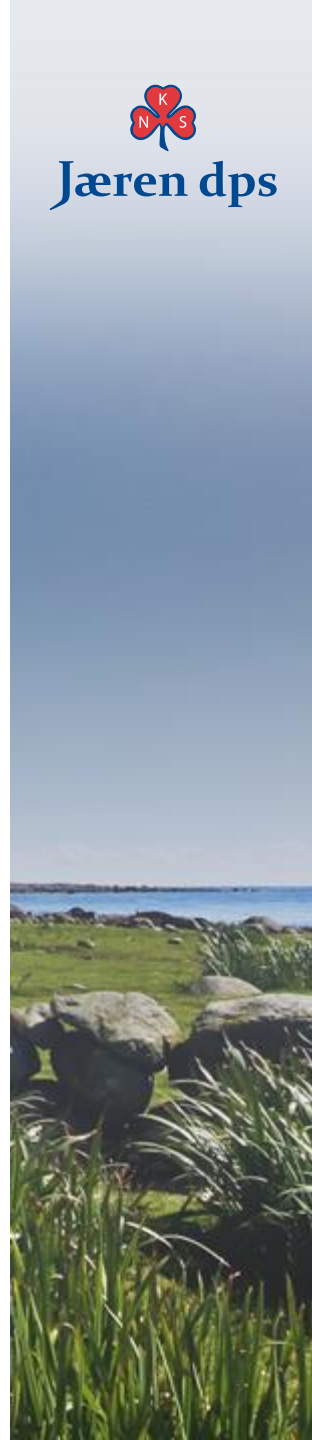
- Symptommestring er fremdeles en viktig del av bedringsprosessen.
- Det er absolutt nødvendig å mestre symptomer, gjenkjenne varselssignaler og endre atferd deretter.
- Dette må mest sannsynlig gjøres i lag med profesjonelle og pårørende.



Bipolare lidelser i følge DSM IV

Kriterier for manisk episode:

- A. En bestemt periode med unormalt og vedvarende høy, ekspansiv eller irritert humør som varer minst ei uke.
- B. I løpet av perioden med affektiv forstyrrelse er det 3 symptomer som vedvarer og har vært påtakelig tilstede:
 - 1) Oppblåst sjølbilde eller grandiositet (stormannsgalskap)
 - 2) Mindre behov for søvn (f. eks. føler seg uthvilt etter 3 timers søvn)



Biologiske/genetiske komponenter

- Bipolare lidelser har en genetisk komponent.
- Viktigste predikator/pekepinn på lidelsen er en person med bipolar lidelse i nærmeste familien.
- Kvinner med bipolar lidelse som blir gravide og kvinner i overgangsalder er sårbare for mani.

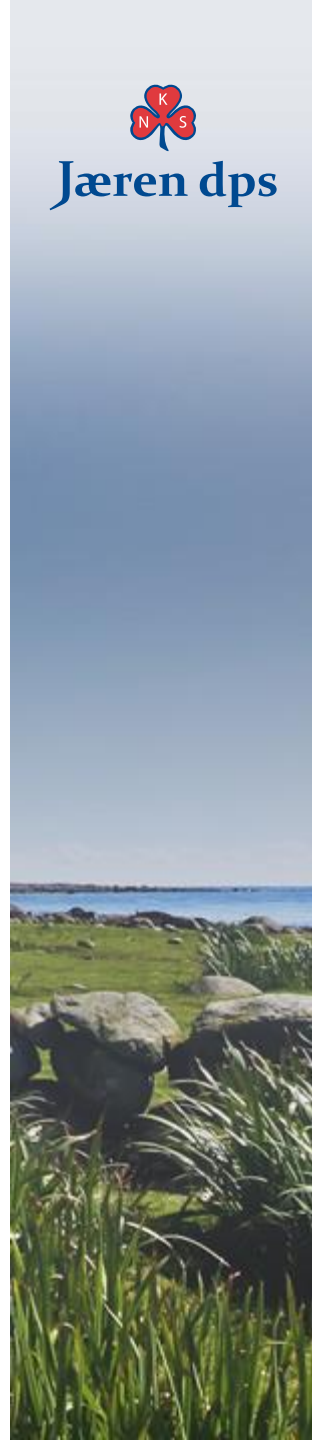


Jæren dps



Mani i følge DSM IV, 2

- 3) Mer snakkesalig enn vanlig eller et behov for å snakke mye
- 4) Tankeflyvning eller en subjektiv opplevelse av at tanker raser avgårde
- 5) Distraksjon (Oppmerksomhet dras for lett mot uviktige eller irrelevante eksterne stimuli)
- 6) Økning i målrettet aktivitet (enten sosialt, på arbeid eller skole, eller seksuelt eller psykomotorisk uro)
- 7) Overdrevet opptatt av nytelsesaktiviteter som har en høy potensial for smertefulle konsekvenser. Dette handler vanligvis om kjøpemani eller ubeskyttet sex.



«Maniske konsekvenser»

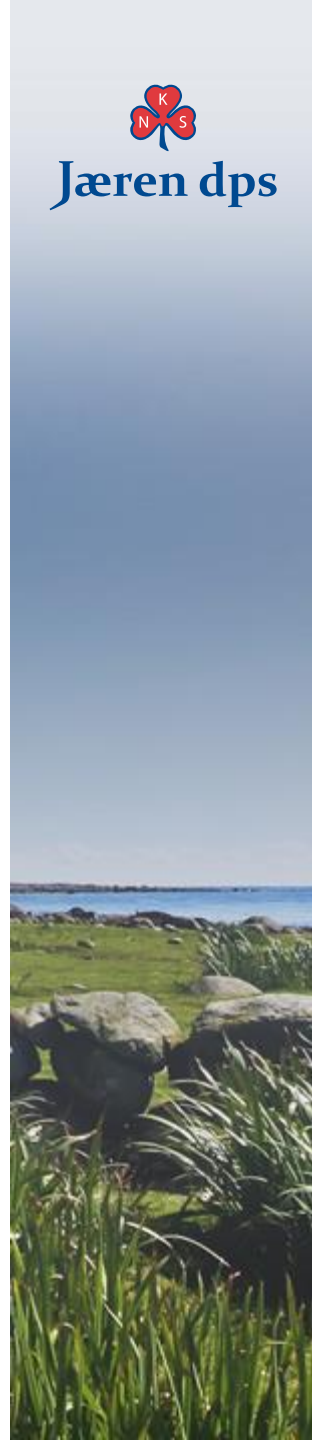
«Jeg hadde ikke ubeskyttet sex, men jeg hadde det som kalles «hyperseksualitet». Dette var i alle fall sant.»

«Jeg kunne flørte med en vegg og gjorde det en gang aleine fordi det var så morsomt.»

«Jeg syns fremmede var fascinerende – som presanger å åpne.»

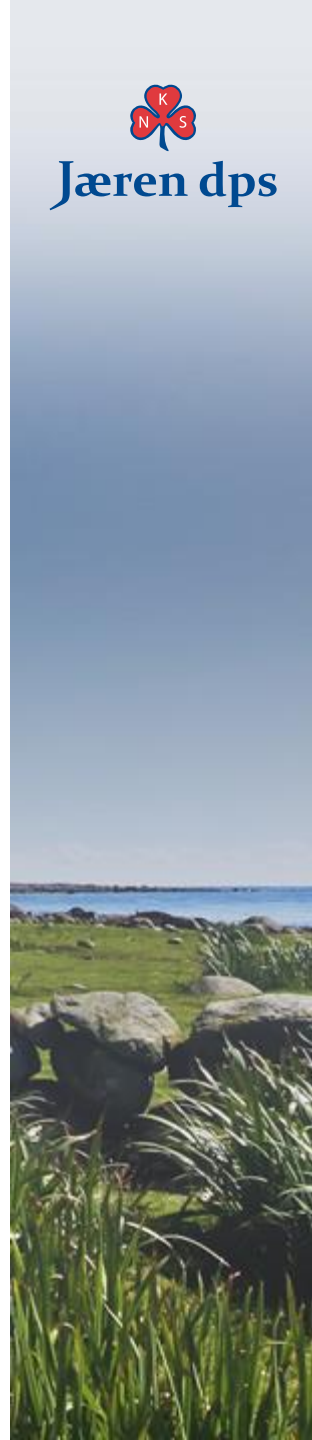
«Jeg var frekk – og uredde avvisning.»

Ellen Forney, Marbles



Hypomani – mani

- Jeg snakker fort og kjører fort.
- Jeg får «kick» og kjøper ting og noen ganger husker jeg ikke en gang at jeg har kjøpt noe.
- Hodet går og går, kreativt tankekjør og (til dels) pågående overfor mine omgivelser.
- Husker *nesten* ikke/forstår *nesten* ikke at jeg har vært deprimert noen gang, for dette er slik jeg er.
- Kroppen blir sliten etter hvert. Jeg begynner å føle at jeg ikke kan mestre/klare alle de geniale oppgaver jeg påtok meg mens hypomanien var på topp.



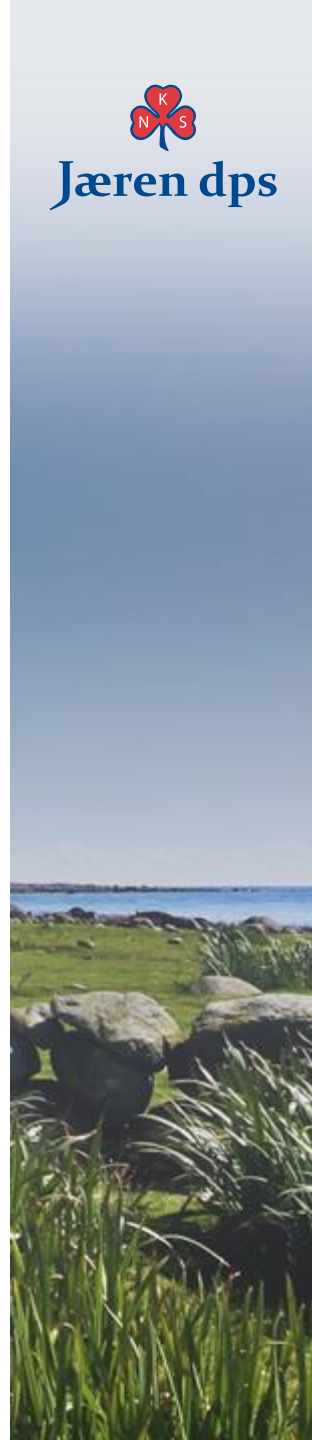
Glimrende ideer

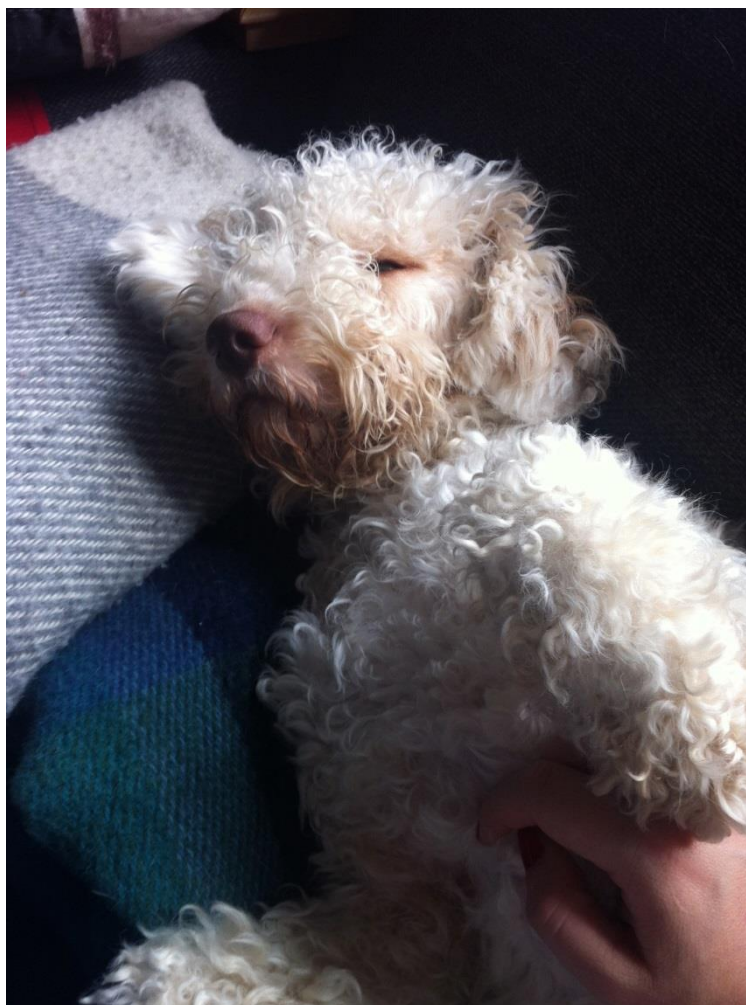
«Den neste timen hos legen fortalte jeg om en glimrende idé jeg hadde for å få gjort arbeidet mitt til tross for mine umedisinerte humørsvingninger. Jeg skal planlegge flere prosjekter som jeg kan gjøre når jeg er deprimert! Jeg skriver dem ned og begynner nå og fullfører seinere! Det maniske meg vil ta vare på det deprimerte meg når det skjer!!Jeg har masse ideer.»

«Tror du at du kan klare det?» spurte legen.

«Selvfølgelig - jeg kan klare ALT!»

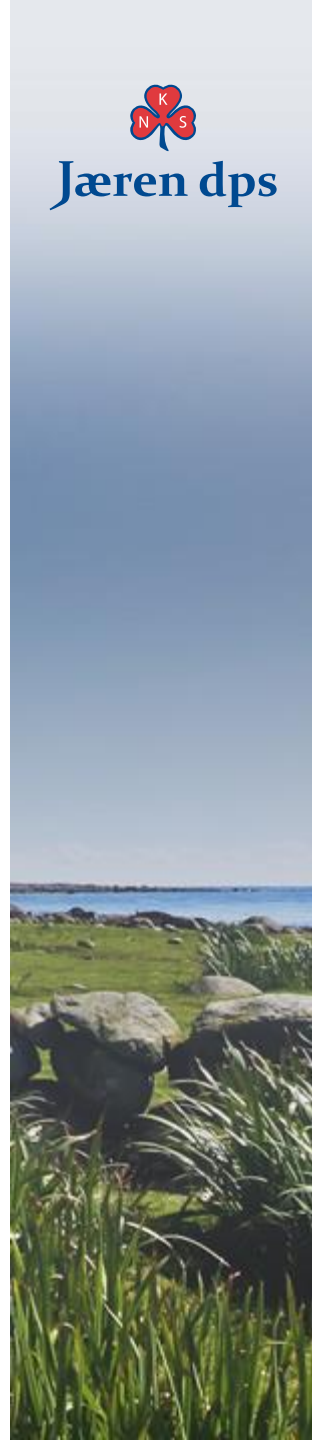
Ellen Forney, Marbles





Svingninger har konsekvenser

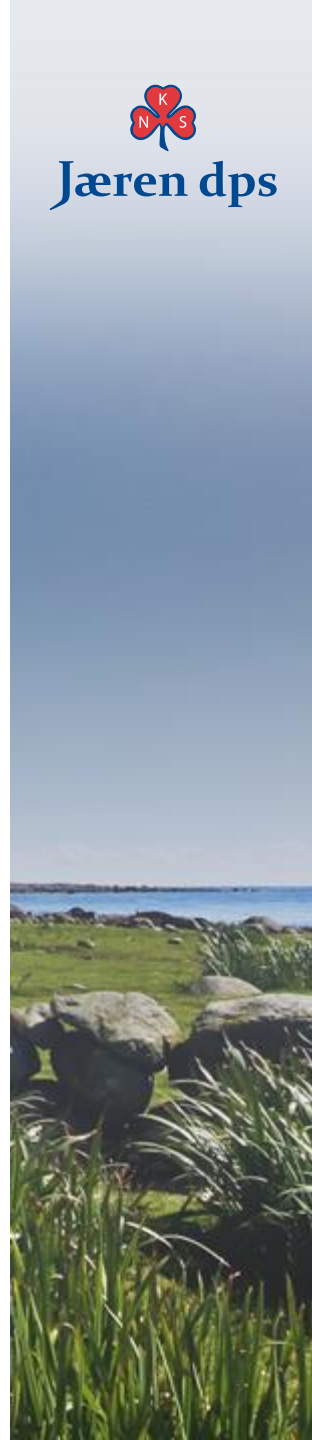
- **Jeg måtte til slutt ta innover meg at dess høyere jeg ble i løpet av en hypoman fase, jo dypere ble depresjonen som ubønnhørlig ville komme.**



Depresjon i følge DSM IV

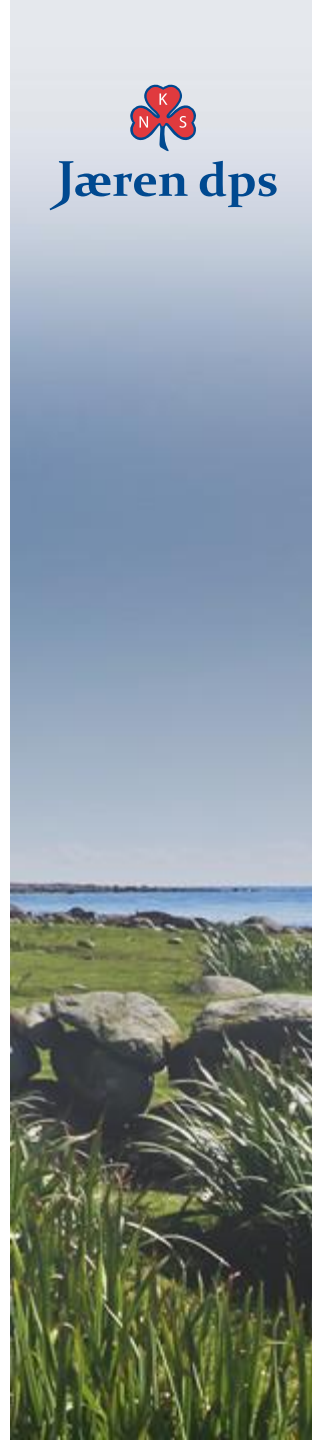
Kriterier for en depressiv episode:

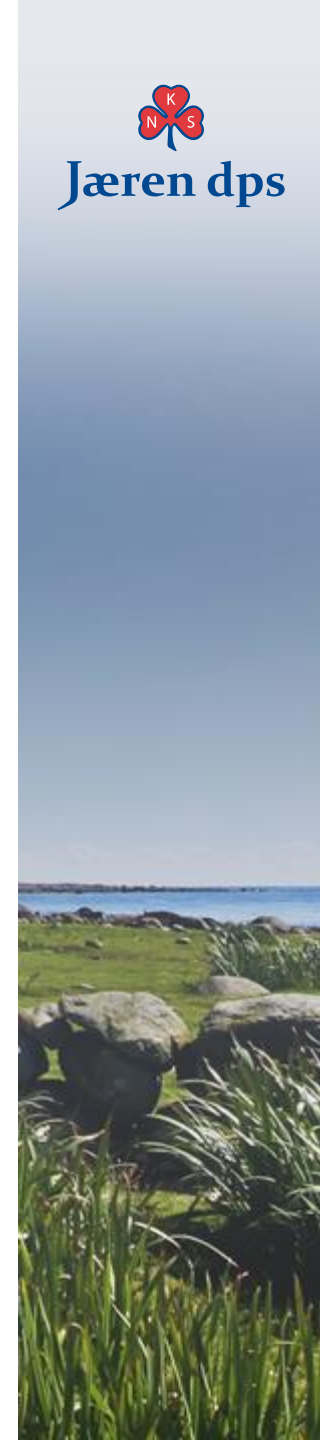
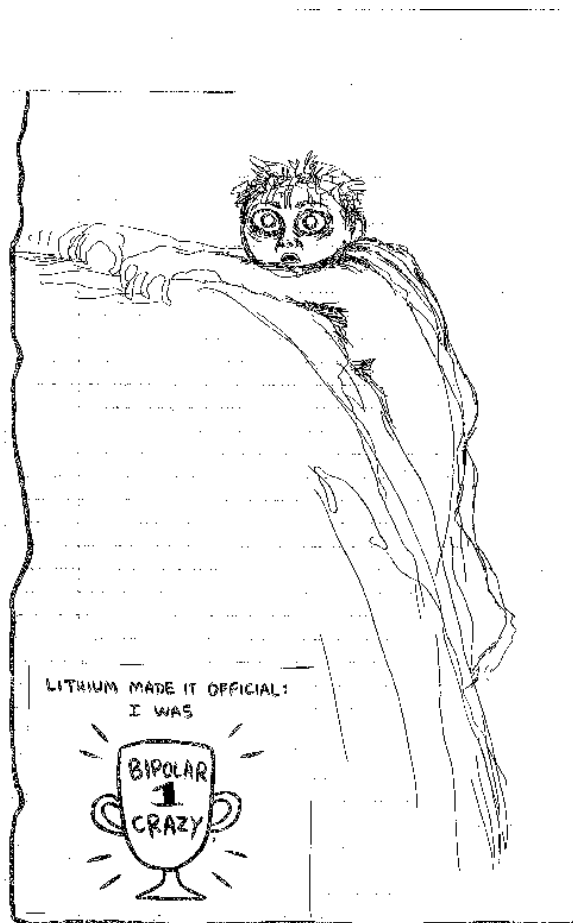
- 1) Deprimert sinnstilstand mesteparten av dagen, nesten hver dag
- 2) Markert nedsatt glede i forhold til alle eller nesten alle aktiviteter nesten hver eneste dag
- 3) Merkbart vekttap eller vektøkning, økt eller nedsatt appetitt nesten hver eneste dag
- 4) For mye eller for lite soving nesten hver eneste dag



Depresjon i følge DSM IV, 2

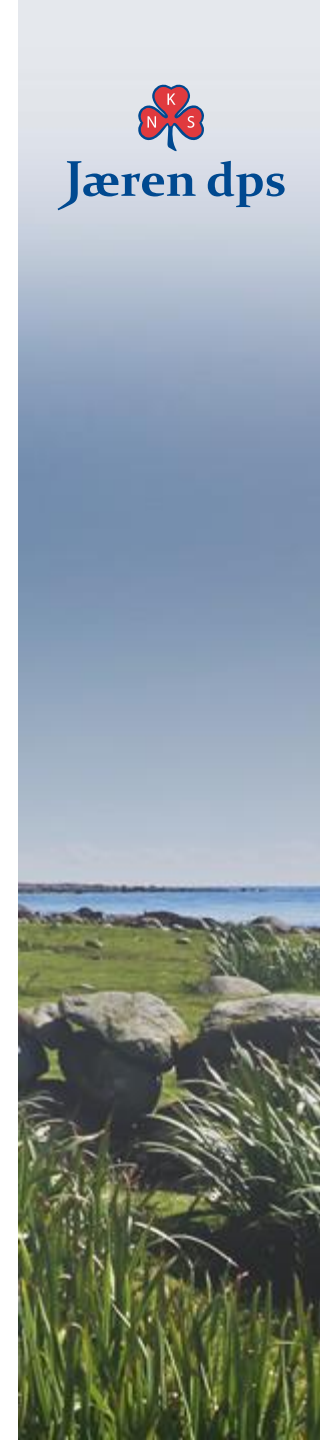
- 5) Psykomotorisk økning eller treghet nesten hver eneste dag
- 6) Trøtthet eller tap av energi nesten hver dag
- 7) Følelser av å være verdiløs eller overdrevet skyldfølelse nesten hver dag
- 8) Nedsatt evne til å tenke eller konsentrere seg nesten hver dag
- 9) Gjentatte tanker rundt død og selvmord med eller uten selvmordsplaner





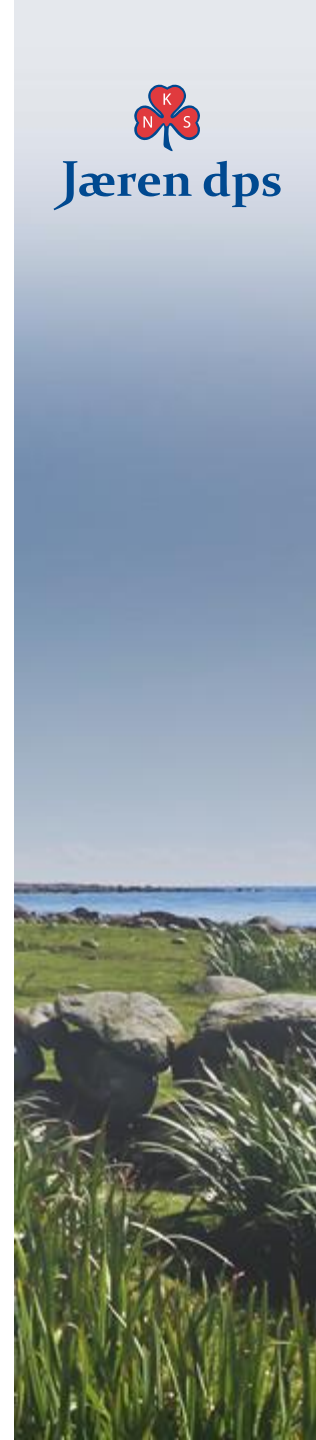
Bedringsprosesser / tilfriskningsprosesser, 1

- Det viktigste i tilfriskningsbegrepet eller bedringsprosesser er individets perspektiv:
- «Tilfriskning eller bedringsprosesser refererer til det levde livet eller ekte livserfaringer blant mennesker mens de aksepterer og overvinner sykdommens utfordringer.» (Deegan, 1988, p. 15)
- «Bedring er en prosess hvor en gjenvinner en meningsfull opplevelse av å tilhøre og en positiv opplevelse av identitet atskilt fra ens lidelse, samtidig som en gjenbygger et liv til tross for og innen de begrensninger lidelsen påfører.» (Davidson et al., p. 25)



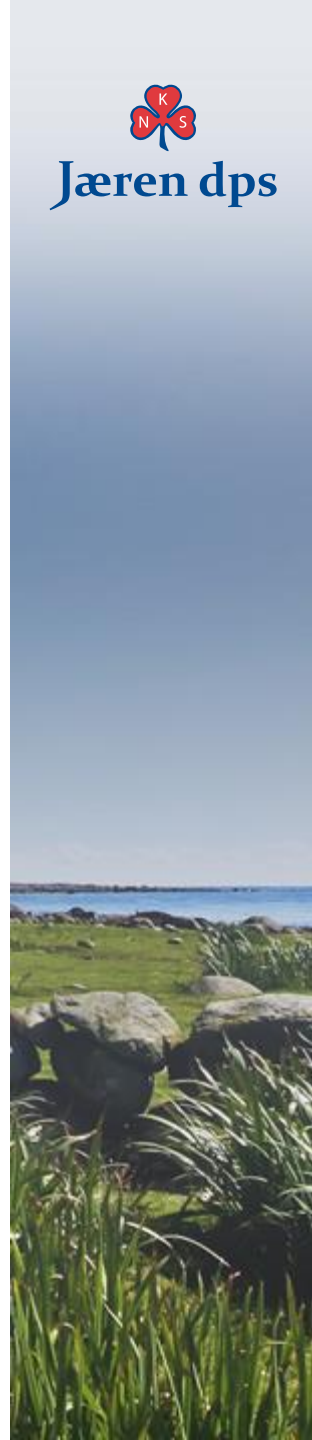
Bedringsprosesser, 2

- Slik som brukere definerer dette, fokuserer bedringsprosesser på forskjellige måter å jobbe seg i gjennom utfordringer, finne måter å leve med problemer og dessuten akseptere at tilbakefall finner sted.
- Det handler om å gjenvinne roller som et friskt menneske og delta i samfunnet.
- Det er å være i en prosess



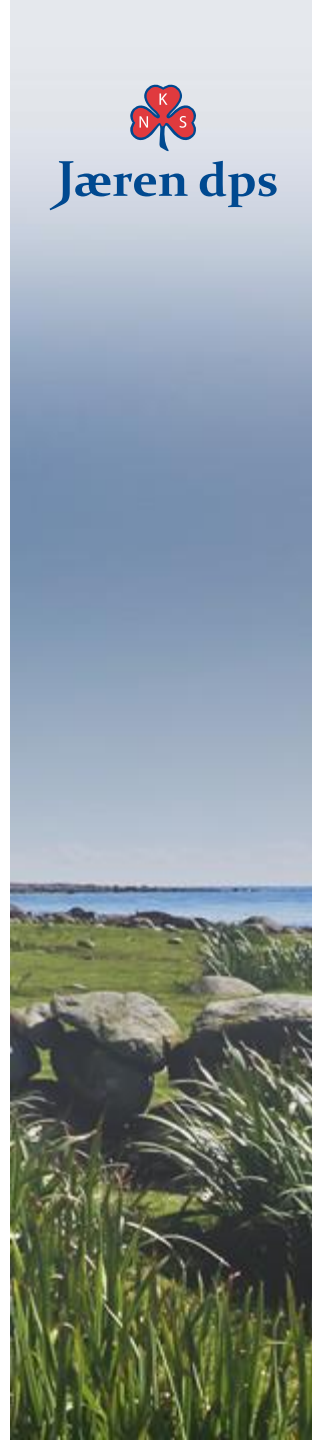
Bedringsprosesser, 3

- I tillegg til å håndtere symptomer og psykisk smerte er følgende utfordringer framhevet i bedringsprosesser:
 - Redefinering av seg sjøl slik at den psykiske lidelsen kun er et aspekt ved deg sjøl
 - Akseptere at en er syk slik at en kan begynne å oppdage hvem en kan være og hva en kan gjøre
 - Overvinne sosiale konsekvenser og ødeleggelse forårsaket av stigmaet forbundet med psykiske lidelser



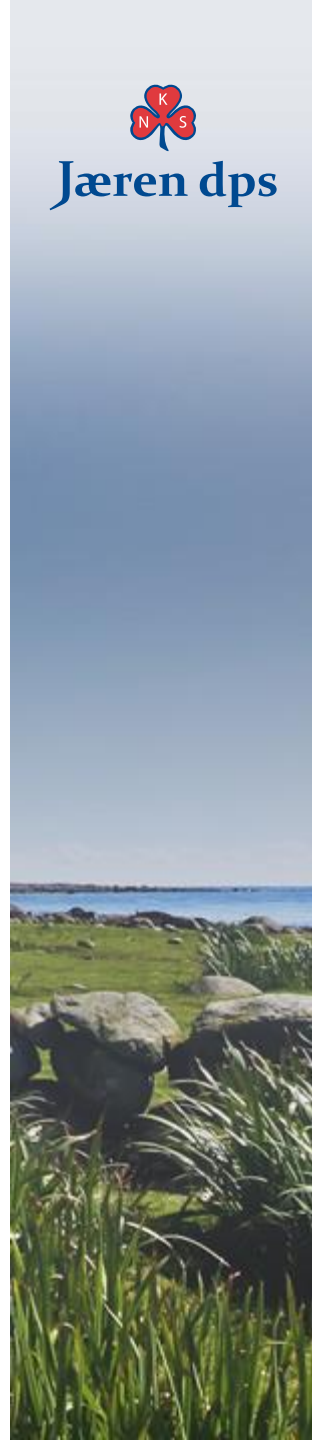
Bedringsprosesser, 4

- Forny håp og forpliktelsen til å gå framover i livet
 - Gjenoppta kontroll av og ansvar for ens eget liv
 - Delta i samfunnet og tilfør noe
 - Få støtte og lær deg å motta støtte fra andre
 - Involver deg i meningsfulle aktiviteter og utvidete sosiale roller
- (Davidson, 2003)



Berg og dalbane

- Bipolare lidelser er som å leve på en berg og dalbane.
- Hypomani og mani er berusende og det er derfor svært vanskelig å gi slipp på – og vanskelig å gjenkjenne uten øvelse og hjelp.
- Hypomanien kommer gradvis og snikende.
- Jeg blir ”døv”.
- Entusiasmen og engasjementet er på topp og jeg jobber i vei og har masse energi.




Berg og dalbane, 2

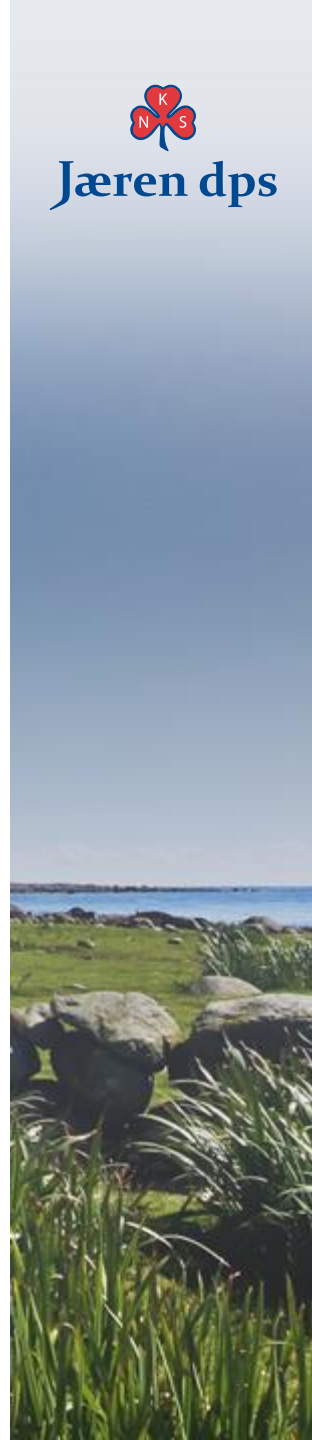
- Ingenting er for vanskelig og jeg er full av sjøltillit.
- ”Alle rundt meg er trege og giddelause.”
- Telefonen ringer seint.
- Jeg blir utålmodig og trenger mindre søvn.



Bipolare lidelser eller spektrumslidelse

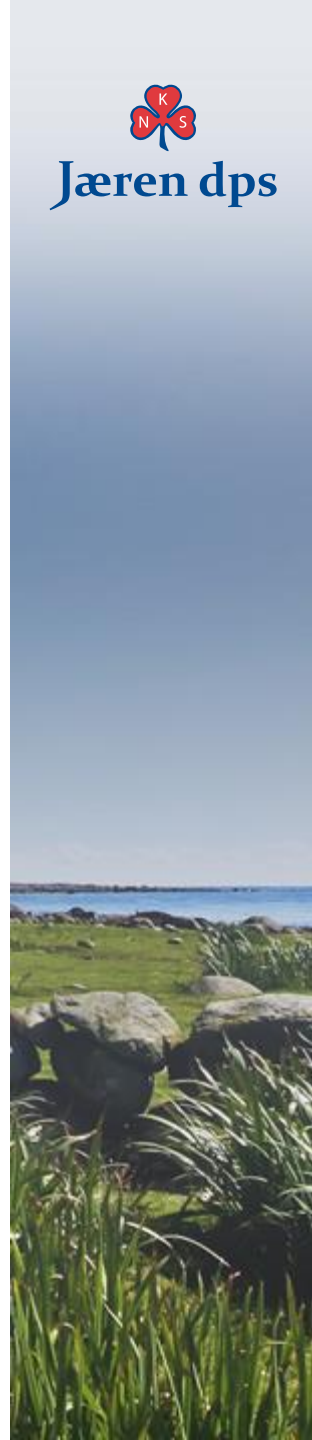
- bipolare lidelser blir delt inn i forskjellige typer.
- Flere synes at vi kan snakke om en spektrumslidelse.

- 
- Bipolar I: Vekslede maniske og depressive episoder, med evt. psykose.
 - Bipolar II: Vekslede hypomane og depressive episoder. Hypomani = lettere mani, uten psykose.



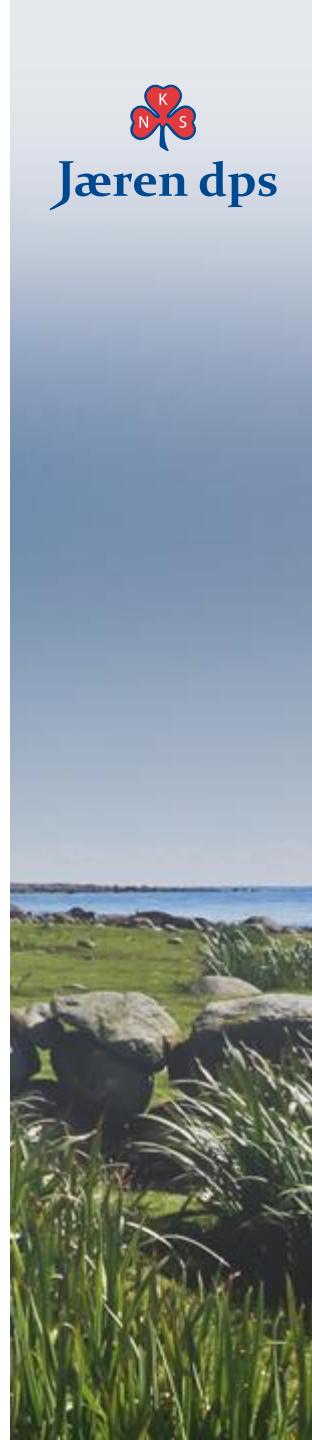
Forskjellige typer bipolare lidelser

- Cyclothymia: Vekslede hypomaniske og mildere depressive episoder.
- Unipolar depresjon: En enkelt episode eller flere gjentakende episoder uten mani.
- Dysthymia: Kronisk mildere depresjon
- Mixed states: Mani og depresjon samtidig
- Rapid cycling: 4 eller flere episoder i løpet av ett år



Ting som kan hjelpe

- Arbeid med sjølbilde
- Aksepter lidelsen
- Mindfulness
- Opplæring
- Identifiser triggere
- Gjenkjenn varselsignaler
- Håndter **søvn** og stress
- Lytt til kroppen



Mer som kan hjelpe

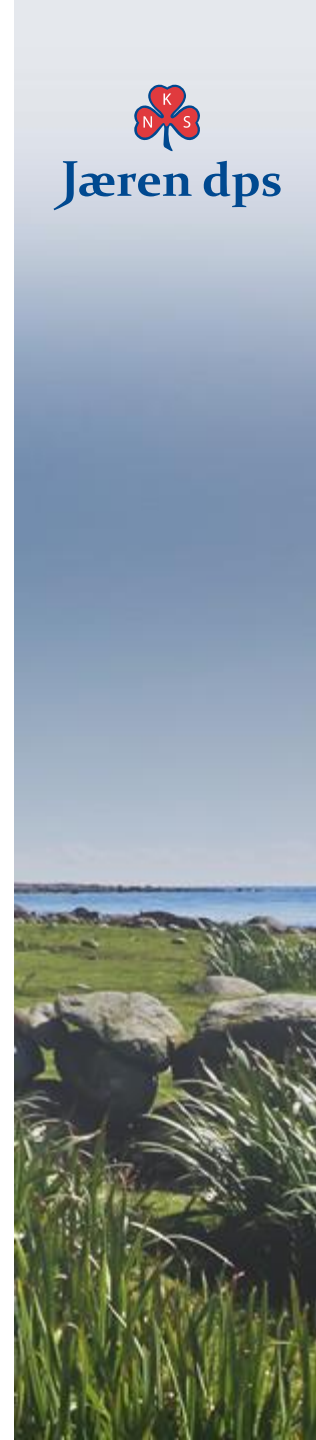
- Gjør livsstilsendringer
- Gå i terapi
- Finn støtte
- Utvikle planer for å forbli frisk
- Mosjon
- Kosthold
- Interesser og hobbyer





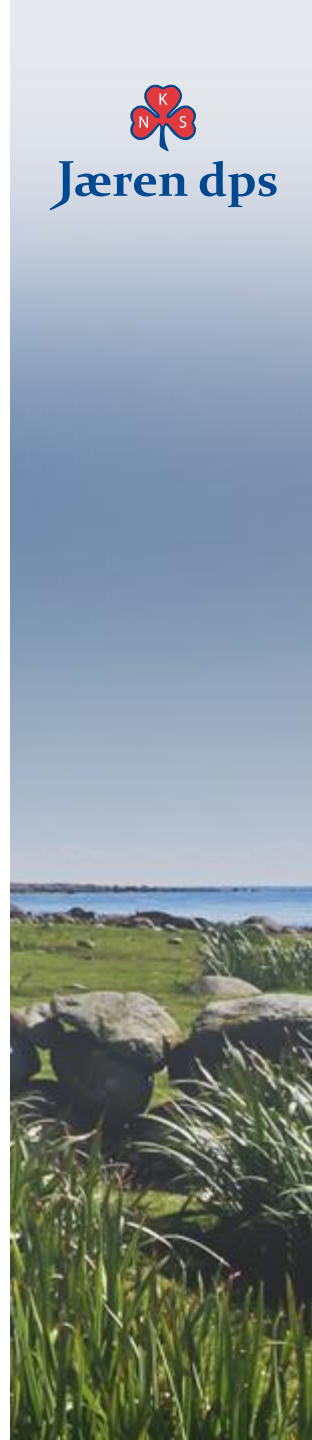
De andre = pårørende

- Alt dette om bedringsprosesser foregår i en sosial sammenheng.
- Våre forhold til andre mennesker spiller en stor rolle. Menneskene i våre liv er viktige.
- Våre pårørende opplever ofte store belastninger og sorg i forbindelse med lidelsen.
- Hvordan involvere de pårørende i bedringsprosesser på en god måte?
 - Kommunikasjon
 - Avtaler
- Pårørende er ofte et referansepunkt.



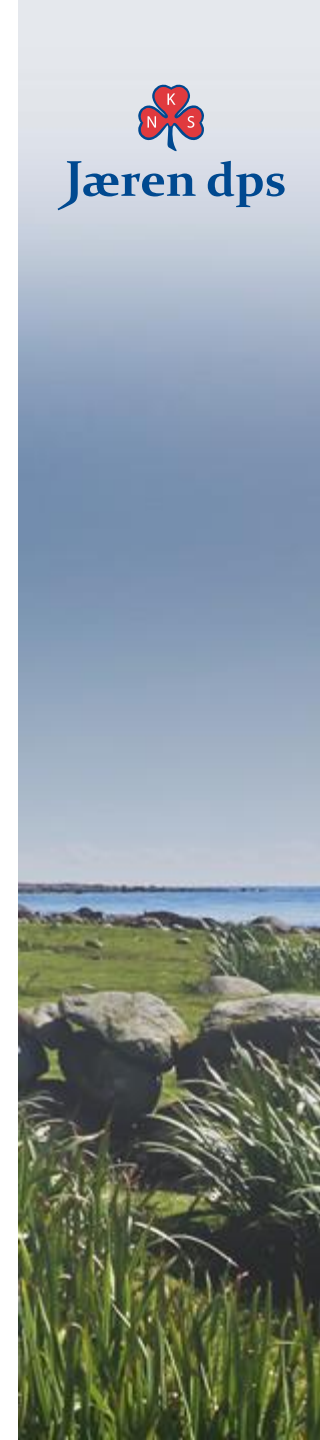
Viktige temaer

1. Håndtering av ambivalens i forhold til å gi slipp på maniske tilstander.
2. Å finne noe å holde fast i når verden spinner rundt.
3. Å finne noe å holde fast i når verden raser sammen.
4. Å bli klar over signaler fra seg sjøl og andre.
5. Å finne måter å ta vare på seg sjøl. (sjølbilde)



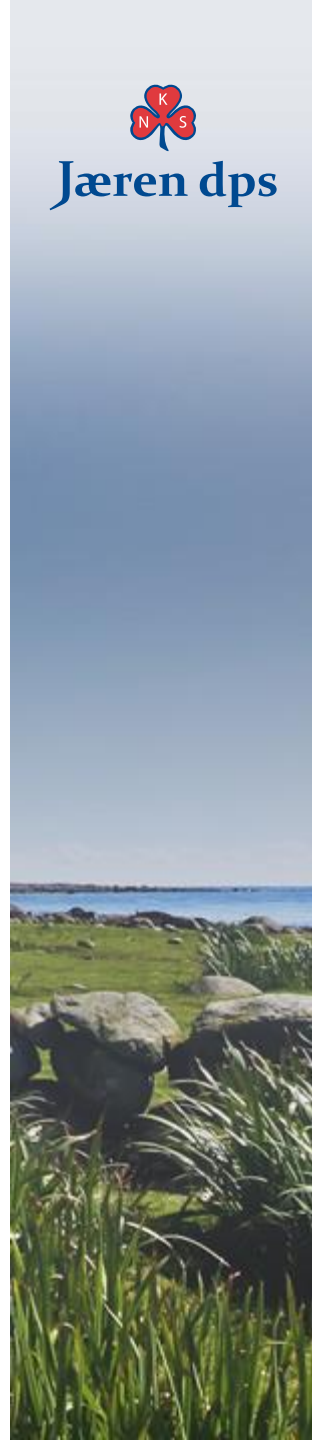


Jæren dps



Flere sykdommer samtidig

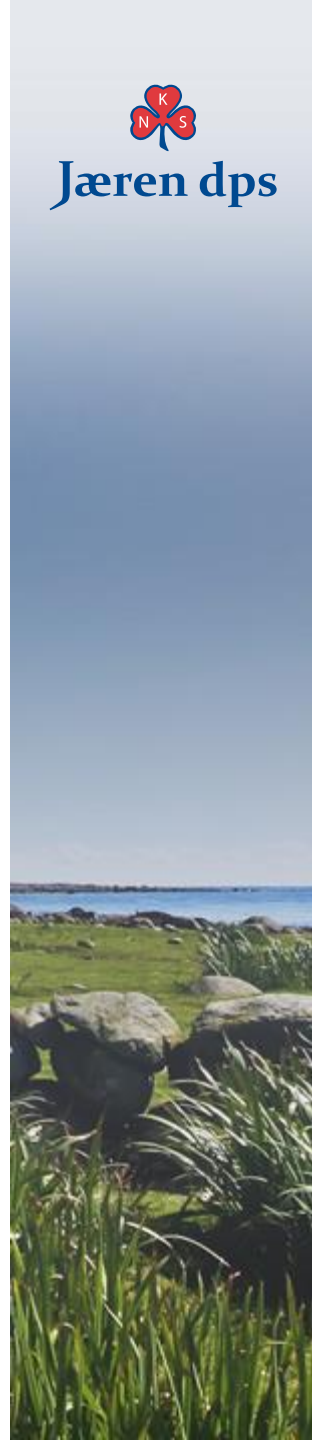
- Komorbiditet er regelen, ikke unntaket.
- 65 % av de personer med bipolare lidelserr har tilleggslidelser.
- Dessverre blir ikke komorbide tilstander gjenkjent og ikke behandlet.
- Det kan også være vanskelig å behandle komorbide tilstander.
- Personer med tilleggslidelser har dårligere utsikter sjøl når de får behandling.



Ambivalens – maniske tilstander

Håndtering av ambivalens i forhold til å gi slipp på maniske tilstander.

- Det er ikke lett å gi slipp på maniske tilstander. Energien og følelsen av å være nærmest allmektig er forlokkende. Energien kan være positiv – vi får gjort mye.
- Men verdensmesteren lager problemer.
- Det kan være vanskelig å se maniens mørke side.
- Tveegget sverd?
- For noen er det en sammenheng mellom maniens intensitet og varighet og depresjonens intensitet og varighet.



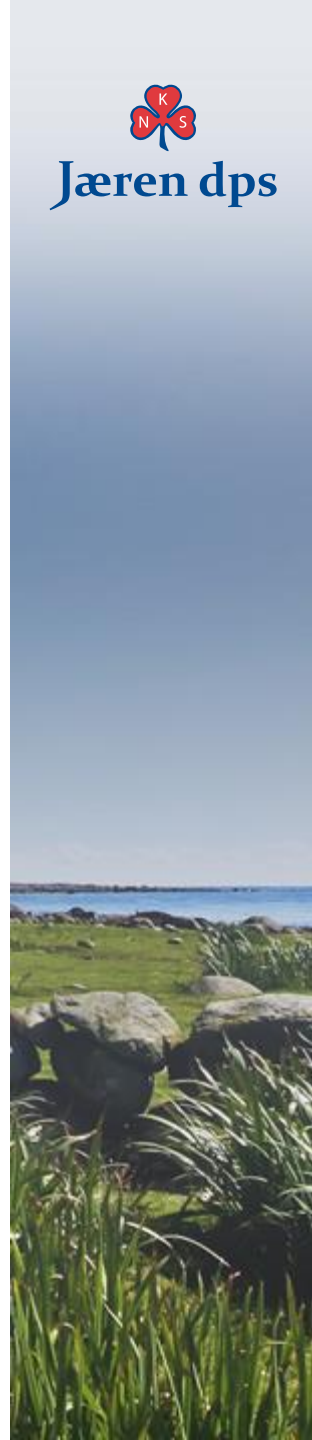


Jæren dps



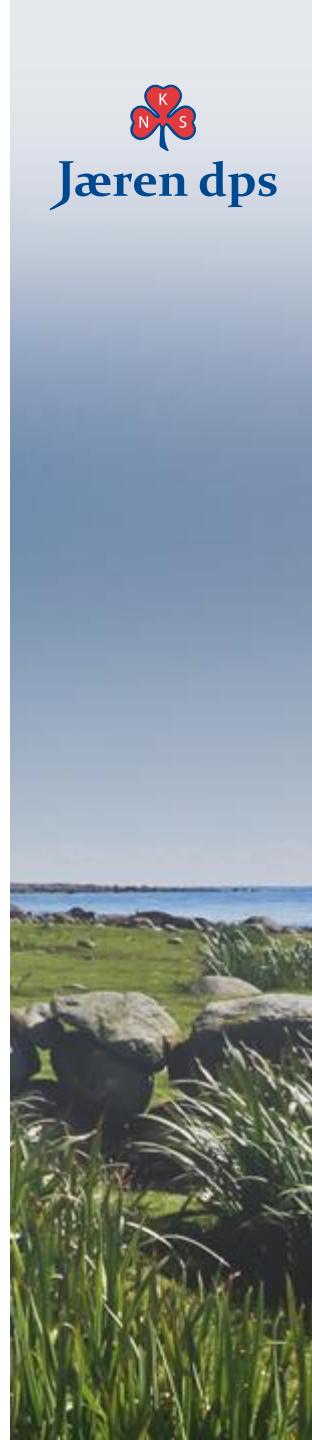
Bipolare lidelser i verden

- WHO, Verdens helseorganisasjon, har rangert bipolare lidelser blant de 10 vanligste invalidiserende lidelser både i utviklingsland og i vestlige land.
- Generelt finner man bipolare lidelser 1 blant 1 % av befolkning i løpet av livet. Norge – 1,6 %
- Island og asiatiske land har lave tall:
Island 0,2 % - land i Asia - 0,015 % - 0,3 %



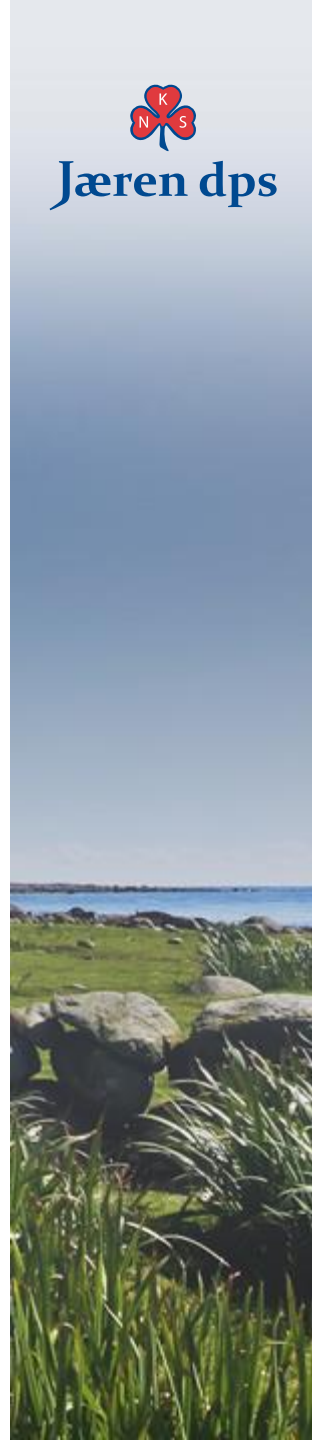
Litt om oss

- Ikke noe særlig forskjell mellom menn og kvinner.
- Flere personer med bipolar er skilt eller enslig enn ellers.
- Flere personer med bipolar røyker og har usunn livsstil.
- Økt generell dødelighetsrisiko pga somatiske lidelser: hjerte/kar sykdom og lungesykdom.



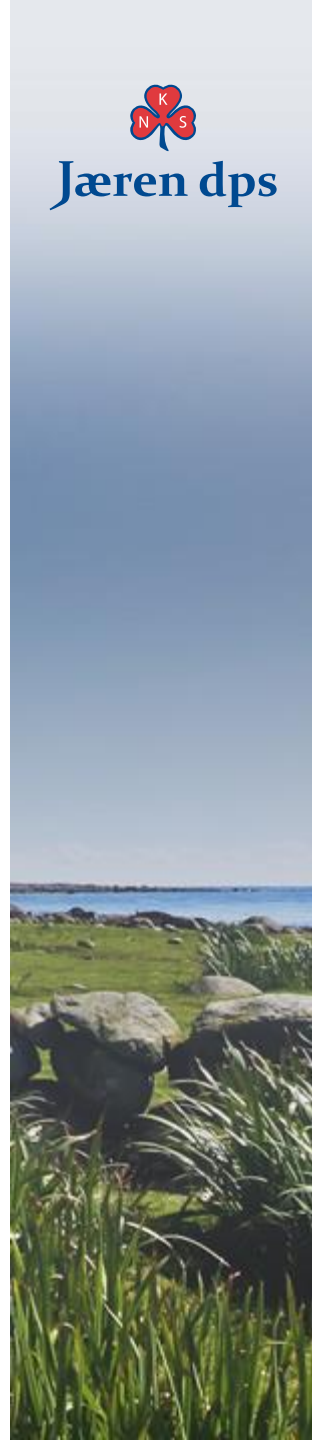
Litt om oss, 2

- I Norge: Personer med bipolare lidelser har samme utdanningsnivå som den generelle befolkninga. Lavere inntekt, redusert arbeidskapasitet, flere sykedager, økt arbeidsledighet.
- Mye større risiko for å motta uføretrygd.
- Det er depresjonsbyrden som fører til uføretrygd. (Helle Schøyen, 2012)



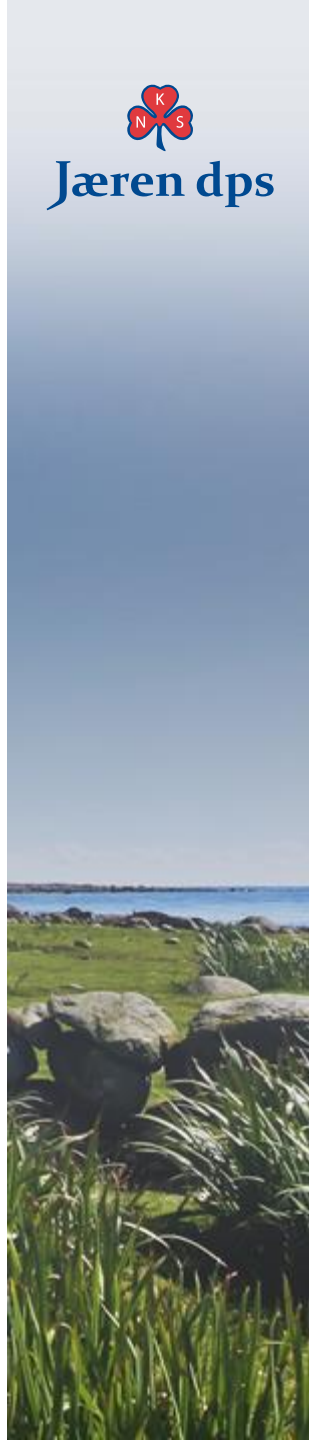
Sjølvmord

- Sjølvmord er 7 ganger høyere enn i resten av befolkning. (Schøyen).
- Sjølvmordsdødsfall i generell befolkning: 11.5 pr 100.000 personer.
- Sjølvmordsforsøk i generell befolkning: 8-25 pr selvmords dødsfall.
- Sjølvmordsforsøk bl. personer med bipolar: antatt 25-50 %.
- Sjølvmordsdødsfall bl. personer med bipolar: 3- 20 %. (Forney).



Stabilitet og mening

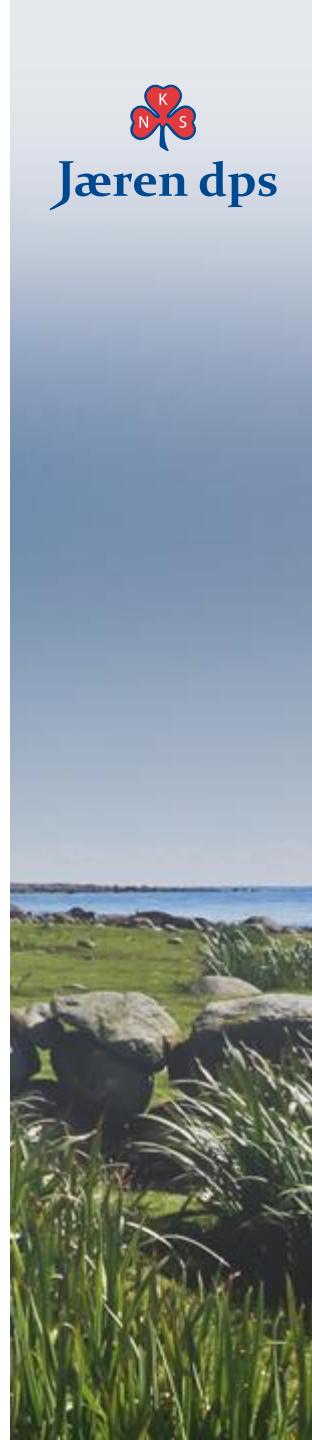
2. **Å finne noe å holde fast i når verden spinner rundt.** Å forbli fokusert på noe meningsfullt til tross for stemningsskifter. Å finne seg et anker: hobbyer, barna, jobben...
- **Å finne noe å holde fast i når verden raser sammen.**
- «Fra å bade i sjampagne til å våkne opp i ei balje med svart maling.»
- Strategier i dagliglivet – her og nå.





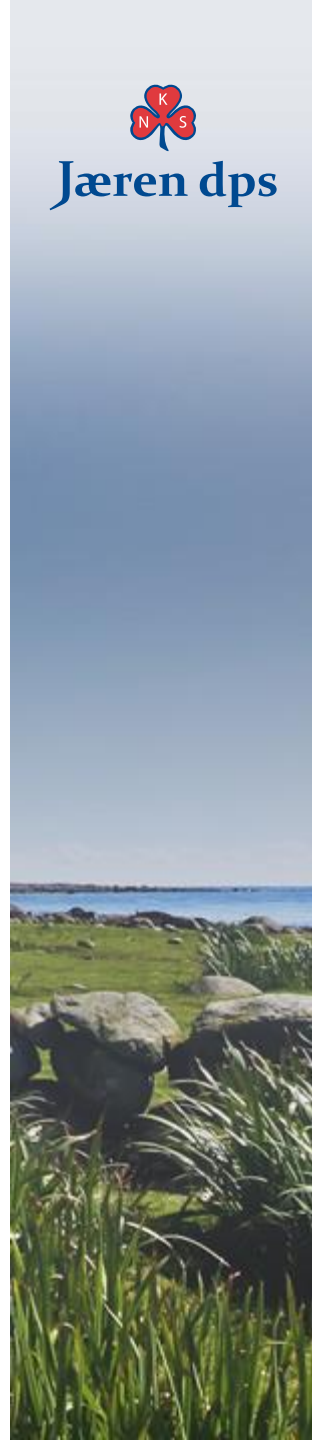
Behandling

- Det går ofte lang tid fra sykdommen bryter ut inntil personen får behandling.
- Dette forverrer personens prognoser/utsikter.
- Den vanligste behandlinga er med medisiner:
 - Litium
 - Anti-epileptiske midler
 - Anti-psykotiske midler
 - Tyroxin for stoffskiftet
 - ECT



Behandling, 2

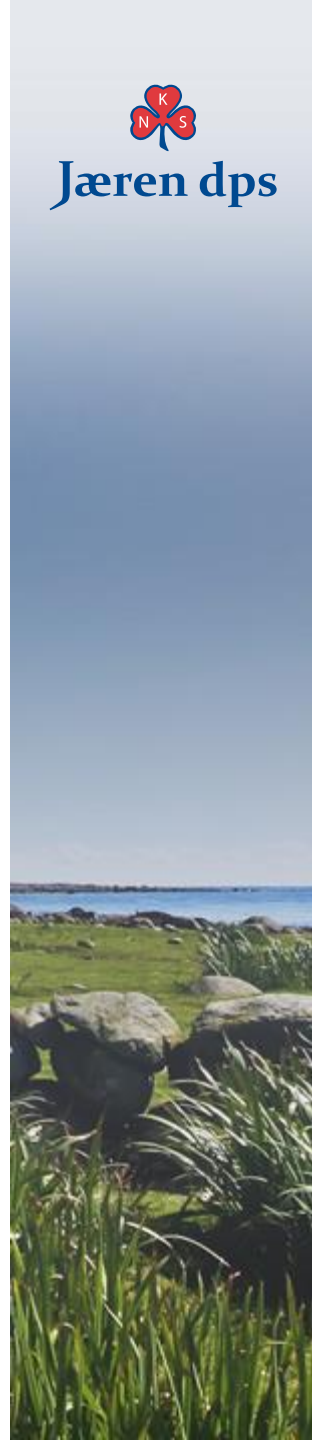
- I tillegg er det «snakke» terapi.
 - Hos fastlegen
 - Hos psykiater
 - Hos psykiatrisk sykepleier
- Gruppeterapi eller opplæring basert på kognitiv-atferds prinsipper eller psykoedukative prinsipper.
- Struktur, balanse – «moderasjonslinje»
- **Total symptomfrihet er svært sjelden.**
- Bipolare lidelser er en utfordring å behandle og tilbakefall er vanlig til tross for behandling.



Varselsignaler

3. Å bli klar over signaler fra seg sjøl og andre.

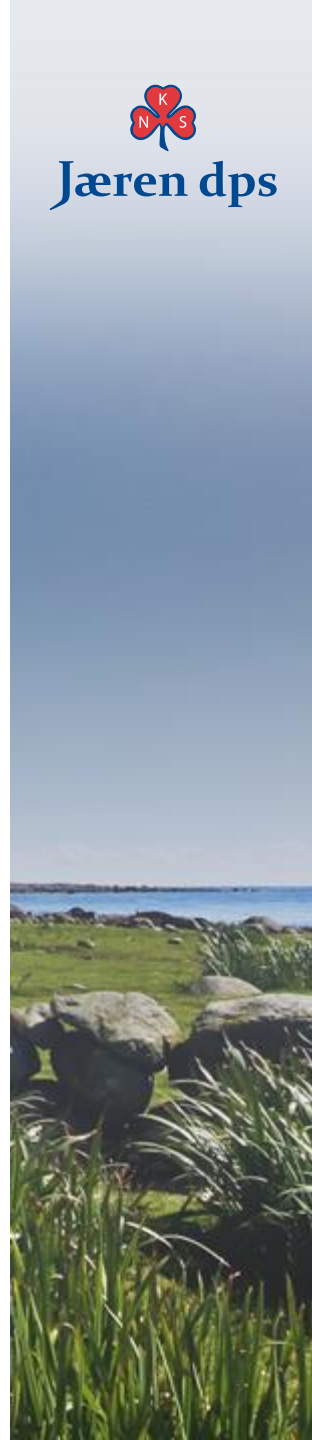
- Signalene kan være kroppslige, følelsesmessige eller sosiale.
- Viktig å utvikle ferdigheter som trengs for å oppdage og lytte til signaler – dette tar tid og er utfordrende.
- Signaler er individuelle og læres gjennom erfaring.
- Tilbakemeldinger fra familie og venner er viktige.
 - Atferdsendringer oppdages av andre og hjelper oss oppdage forandringer både følelsesmessige og atferdsmessige.
 - Vi må arbeide med hvordan vi tar i mot andres tilbakemeldinger.
- Og så var det å ta signalene på alvor og oppføre seg deretter!



Å ta vare på seg sjøl

4. Å finne måter å ta vare på seg sjøl.

- «Det er lett å glemme tingene som hjelper.
- Arbeid med å bli bevisst det som skjer i nuet.
- Å utvikle egenomsorgsevnen er svært viktig.
 - Moderasjon i alt og alt i moderasjon
 - Hvile og avslapping
 - Mosjon og trening
 - Sett grenser
 - Reduser krav og forventninger





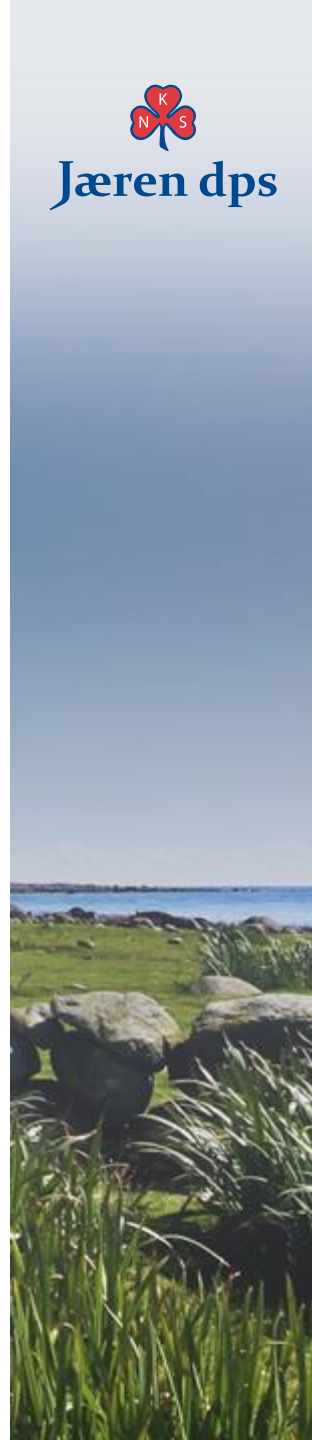
Kilder

- Aftenposten

<http://www.aftenposten.no/nyheter/iriks/article4068433.ace#.UV3Q2JOpWSo>

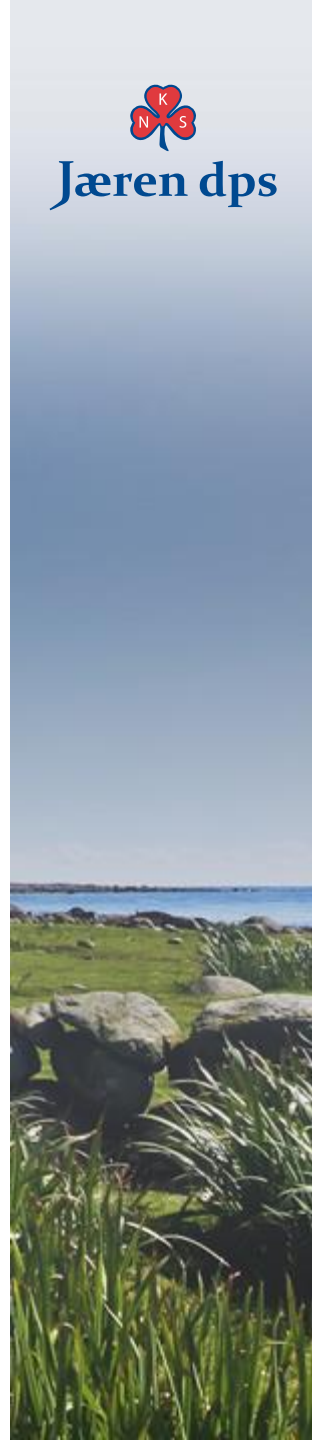
publisert 22.mars 2011

- Marius Veseth, PhD avhandling: Recovery in Bipolar disorder , UiB ISBN 978-82-308-2195-4
- Kay Redfield Jamison: Mitt urolige sinn, Hjemmets bokforlag AS, Oslo, 1996 ISBN 82-590-1639-7
Originaltittel på engelsk: An Unquiet Mind
- Kay Redfield Jamison: Exuberance: The Passion for Life, 2004, ISBN 0-375-70147-8
- Kay Redfield Jamison: *Manic-Depressive Illness* (2007) (with Frederick K. Goodwin), second edition



Kilder

- Bipolar lives.com <http://www.bipolar-lives.com/bipolar-autobiography.html>
- Mental health today http://www.mental-health-today.com/bp/famous_people.htm- mani og depresjon
- Rikshospitalet sin internettside... informativt om forskjellige typer bipolare lidelser
- Helle Kristine Schøyen: Socio-economic status, education and occupational outcome in bipolar disorder (2012) University of Bergen
- Mark S. Bauer, MD et al: Overcoming Bipolar Disorder (2008) ISBN 10: 1-57224-564-6
- Ellen Forney: Marbles; Mania, Depression, Michaelangelo and me (2012) ISBN 978-1-592-40732-3
- www.bipolart.no



Andre ressurser

- www.bipolart.no for pårørende
- www.bipolarforeningenNorge.no
- www.Bipolarsuperstar.no

