

## Was ist eine bipolare Störung ?

Bipolare Menschen leben oft zwischen den extremen Polen depressiv, manisch, hypomanisch oder auch gemischten Phasen - ein Leben wie ein Achterbahnfahren der Gefühle.

Zwar sind Stimmungsschwankungen etwas vollkommen Normales ,was zu unserem Leben gehört aber bei Menschen mit einer bipolaren Störung sind sie so extrem gesteigert, dass von einer ernstzunehmenden Erkrankung gesprochen werden muss.

Die bipolare Störung gehört zu den häufigsten psychiatrischen Erkrankungen.

- 1,5% - 5% unserer Bevölkerung sind nach Schätzungen von dieser Erkrankung betroffen. Es werden allerdings nur etwa 20-15% einer entsprechenden Behandlung zugeführt, obwohl diese Erkrankung mit sehr großem Leidensdruck sowohl für die Betroffenen als auch für die Angehörigen verbunden ist.(siehe Deutsche Gesellschaft für bipolare Störungen).

Bipolare Störungen gehören zum Formenkreis der affektiven Störungen.

Man unterscheidet folgende Phasen:

### Depressive Phase:

Den Betroffenen erscheint ihr Leben völlig sinnlos, sie haben nicht mehr die Kraft, ihren Alltag zu bewältigen, die Betroffenen haben verminderte Antriebskraft , Gedankenrasen ,Schlafstörungen.

Sehr häufig kommt es in dieser Phase zu Suizidversuchen.

In der Depression treten folgende typische Denkfehler auf:

- Ein“ Alles- oder-Nichts-Denken“ -man denkt über sich: Ich bin ein absoluter Versager.
- Es kommt zur Verallgemeinerung von einzelnen Vorfällen, z.B.der Satz: Da ich einmal enttäuscht wurde, werde ich in Zukunft immer enttäuscht werden.
- Es werden einzig negative Aspekte gesehen.
- Es kommt zu bestimmten Schlussfolgerungen, ohne dass diese in der Realität überprüft werden.
- Unterschätzung der eigenen Leistungen: Übertreibung oder Untertreibung von bestimmten Fehlern

## Manie

Kennzeichen sind eine gereizte oder euphorische Grundstimmung .Die Betroffenen fühlen sich rastlos, haben einen extrem gesteigerten Antrieb. Typisch ist, dass es zu einem extrem übersteigerten Selbstwertgefühl kommt. Weitere Kennzeichen einer manischen Phase sind fehlende Einsicht, dass es sich auch bei dieser Phase um eine ersthafte Störung handelt. Die Fähigkeit, realitätsbezogen zu reagieren, ist sehr stark eingeschränkt. Es kommt in einer solchen Phase sehr schnell zu einem absoluten seelischen Chaos .Durch das vollkommen- überdreht- sein kommt es leicht dazu, dass die Betroffenen den Überblick über ihre finanziellen Möglichkeiten vollkommen verlieren und sich total überschulden.

### **Symptome der Manie:**

- Es kommt zu einem sehr intensivem Hochgefühl, dem Gefühl einer gesteigerten Leistungsfähigkeit und einer großen Kreativität.
- Betroffene zeigen ein geringes Schlafbedürfnis
- Die sogenannte Hochstimmung kann, insbesondere wenn die Betroffenen Widerspruch erfahren, schnell umschlagen.
- Rededrang
- Distanzlosigkeit im Umgang mit anderen Menschen
- Gedankensprünge: die Betroffenen kommen vom Hölzchen auf Stöckchen
- Sprunghaftes Handeln , es werden viele Dinge angefangen ,jedoch nichts zu Ende geführt.
- Eine Enthemmung in verschiedenen Bereichen ,z.B. der Sexualität. Dabei ist festzuhalten , dass diese Enthemmungen oft im krassen Widerspruch zu den eigentlichen moralischen Prinzipien der Betroffenen stehen. Klingt die Manie ab, zeigen die Betroffenen Schuld-und Schamgefühle.

### **In der Manie kommt es zu folgenden typischen Denkfehlern:**

- Die eigenen Fähigkeiten und Talente werden überschätzt.
- Ich bin der Größte und kann alles besser als andere.
- Ich habe geniale Ideen.
- Ich werde alles schaffen, was ich mir vornehme.
- Nur mit mir gelingt alles.
- Übertriebener Optimismus, so nach dem Motto:Mir geht es doch so gut, also warum sollte ich weiter meine Medikamente nehmen.
- Es wird alles auf sich selber bezogen.

- Die Abwertung anderer Personen
- Situationen werden oft falsch eingeschätzt, so z.B.: Mir kann absolut nichts passieren, denn ich bin ja der Größte.

Betroffene, die sich im Moment in der manischen Phase befinden, werden immer wieder ganz vehement leugnen, dass sie Probleme hätten und reagieren sehr häufig äußerst gereizt, wenn sie von ihrem Umfeld auf die ganz offensichtlich bestehenden Schwierigkeiten hingewiesen werden. Es fehlt ihnen vollkommen an einer Krankheitseinsicht.

Die Betroffenen sind in dieser Phase fest davon überzeugt, dass ihr Zustand doch nur angenehm ist. Dies ist vor allem dann der Fall, wenn direkt vor der manischen Phase eine depressive Phase war.

### Hypomanie

Hierunter versteht man eine weniger ausgeprägte Form der Manie. Die unterschiedlichen Phasen der bipolaren Störung lassen sich willentlich nicht kontrollieren und beinhalten extreme sowie verschiedene Ausprägungen des Antriebs, der Aktivität sowie der Stimmung.

### Mischzustände:

Es treten hierbei während der bipolaren Krankheitsphase in raschem Wechsel depressive und manische Phasen auf.

Die bipolare Störung kann in folgendes Schema unterteilt werden.

#### **Bipolar I**

Von Bipolar I spricht man, wenn die Betroffenen eine kurze, selten länger andauernde manische Phase durchlaufen, auf die mindestens eine depressive Phase folgt.

#### **Bipolar II**

Von dieser Form der bipolaren Störung spricht man dann, wenn der Betroffene mindestens eine depressive und mindestens auch eine hypomane Phase hatte.

Zwischen den einzelnen Phasen der bipolaren Störung können Zeiten von mehreren Monaten oder Jahren liegen, in denen die Betroffenen vollkommen beschwerdefrei sind bzw. sich in einer stabilen Stimmungslage befinden.

Der Verlauf der Erkrankung ist individuell sehr unterschiedlich.

### **Ursachen der bipolaren Störung:**

Höchstwahrscheinlich ist die Entstehung einer bipolaren Störung multifaktoriell bedingt. Neben den genetischen Faktoren dürften auch psychosoziale Faktoren eine entscheidende Rolle spielen. Was bedeutet, dass die genetischen Faktoren den Rahmen setzen und die Umweltfaktoren Entstehung und Verlauf der Erkrankung beeinflussen.

#### **Biologische Faktoren:**

Es konnte nachgewiesen werden, dass bei bipolar erkrankten Menschen bestimmte Botenstoffe, sogenannte Neurotransmitter, Abweichungen gegenüber nicht betroffenen aufweisen.

#### **Psychosoziale Faktoren**

Neben den genetischen Faktoren spielen auch psychosoziale Faktoren, wie traumatische Erlebnisse in der Lebensgeschichte, sexueller Missbrauch, Trennung, Misshandlung im Kindes- und Jugendalter usw. eine entscheidende Rolle.

Es wird davon ausgegangen, dass eine Schwächung des Selbstwertgefühles mitverantwortlich für das Entstehen einer Disposition zur bipolaren Störung sein kann.

### **Auswirkungen der bipolaren Störung:**

Von einer bipolaren Störung Betroffene sind bedingt durch diese Erkrankung sehr großen Beeinträchtigungen in ihrem Alltag ausgesetzt. Aber nicht nur die Betroffenen leiden darunter, sondern auch deren Angehörige.

Zu nennen wäre hier

- Das Fehlen von partnerschaftlich unterstützenden Verhaltensweisen sowohl in der Depression als auch in der Manie.
- Das vollkommen ruhelose, distanzlose sowie auffällige Verhalten, das Kennzeichen einer manischen Phase ist.

#### **Entstigmatisierung:**

Von einer bipolaren Störung Betroffene haben in der Regel nicht nur das Problem, dass

sie keine Unterstützung aus ihrem familiärem Umfeld erfahren, sondern sie machen auch die Erfahrung, dass sie ausgegrenzt werden von der Gesellschaft .

**Vorsorge:**

Gerade das Thema Vorsorge ist für die an einer bipolaren Störung leidenden Menschen von sehr großer Bedeutung.

Bereits in einer „normalen Phase“ sollten sich die Betroffenen klar darüber sein, was im Falle einer Fremd-oder Eigengefährdung zu geschehen hat.

(Mit leichten Veränderungen und Kürzungen wurden diese Informationen nach dem Lexikon Wikipedia, einem Artikel der Deutschen Gesellschaft für bipolare Störungen und dem Buch Wagner/Bräunig – Psychoedukation bei bipolaren Störungen zusammengestellt)

-