**ИНСТИТУТ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

**Что такое биполярное расстройство?**

Биполярное расстройство (ранее называвшееся маниакально-депрессивным заболеванием или маниакально-депрессивной депрессией) - это психическое заболевание, которое вызывает необычные изменения в настроении, энергии, уровнях активности и концентрации человека. Эти сдвиги могут затруднить выполнение повседневных задач.

Существует три типа биполярного расстройства. Все три типа связаны с явными изменениями настроения, энергии и уровня активности. Эти настроения варьируются от периодов чрезвычайно “приподнятого”, приподнятого настроения, раздражительного или энергичного поведения (известных как маниакальные эпизоды) до очень “подавленных”, грустных, безразличных или безнадежных периодов (известных как депрессивные эпизоды). Менее тяжелые маниакальные периоды известны как гипоманиакальные эпизоды.

* **Биполярное расстройство I типа** определяется маниакальными эпизодами, которые длятся не менее 7 дней (почти каждый день в течение большей части дня), или маниакальными симптомами, которые настолько серьезны, что человеку требуется немедленная медицинская помощь. Обычно также возникают депрессивные эпизоды, которые обычно длятся не менее 2 недель. Также возможны эпизоды депрессии со смешанными признаками (наличие депрессивных симптомов и маниакальных симптомов одновременно). Переживание четырех или более эпизодов мании или депрессии в течение 1 года называется “быстрой цикличностью”.
* **Биполярное расстройство II степени** определяется чередованием депрессивных эпизодов и гипоманиакальных эпизодов. Гипоманиакальные эпизоды менее серьезны, чем маниакальные эпизоды при биполярном расстройстве I.
* **Циклотимическое расстройство** (также называемое циклотимией) определяется повторяющимися гипоманиакальными и депрессивными симптомами, которые недостаточно интенсивны или длятся недостаточно долго, чтобы квалифицироваться как гипоманиакальные или депрессивные эпизоды.

Иногда у человека могут возникать симптомы биполярного расстройства, которые не соответствуют трем категориям, перечисленным выше, и это называется “другие определенные и неуточненные биполярные и родственные расстройства”.

Биполярное расстройство часто диагностируется в позднем подростковом возрасте или в раннем взрослом возрасте. Иногда симптомы биполярного расстройства могут проявляться у детей. Хотя симптомы могут меняться с течением времени, биполярное расстройство обычно требует пожизненного лечения. Соблюдение предписанного плана лечения может помочь людям справиться со своими симптомами и улучшить качество их жизни.

**Каковы признаки и симптомы биполярного расстройства?**

Люди с биполярным расстройством испытывают периоды необычайно сильных эмоций, изменения режима сна и уровня активности, а также ведут себя нехарактерно для них — часто не осознавая их вероятных вредных или нежелательных последствий. Эти отдельные периоды называются приступами настроения. Приступы настроения сильно отличаются от обычного настроения и поведения человека. Во время приступа симптомы сохраняются каждый день большую часть дня. Эпизоды также могут длиться более длительные периоды, например, несколько дней или недель.

|  |  |
| --- | --- |
| **Симптомы маниакального эпизода** | **Симптомы депрессивного эпизода** |
| Чувство сильного подъема, приподнятости, крайняя раздражительность или обидчивость | Чувство подавленности, грусти или беспокойства |
| Чувствуешь себя нервным или взвинченным, более активным, чем обычно | Чувство заторможенности или беспокойства |
| Снижение потребности во сне | Проблемы с засыпанием, слишком раннее пробуждение или слишком много сна |
| Быстрый разговор о множестве разных вещей (“полет идей”) | Говорит очень медленно, чувствует, что не может найти, что сказать, или многое забывает |
| Скачущие мысли | Проблемы с концентрацией внимания или принятием решений |
| Чувствуешь себя способным делать много дел одновременно, не уставая | Чувство неспособности делать даже простые вещи |
| Чрезмерный аппетит к еде, выпивке, сексу или другим приятным занятиям | Отсутствие интереса практически ко всем видам деятельности |
| Ощущение себя необычайно важным, талантливым или могущественным | Чувство безнадежности или никчемности, мысли о смерти или самоубийстве |
|  |  |

Иногда у людей проявляются маниакальные и депрессивные симптомы в одном и том же эпизоде, и это называется эпизодом со смешанными признаками. Во время эпизода со смешанными признаками люди могут чувствовать себя очень грустными, опустошенными или безнадежными, в то же время чувствуя себя чрезвычайно энергичными.

У человека может быть биполярное расстройство, даже если его симптомы менее выражены. Например, некоторые люди с биполярным расстройством II типа испытывают гипоманию, менее тяжелую форму мании. Во время гипоманиакального эпизода человек может чувствовать себя очень хорошо, быть в состоянии выполнять свои дела и не отставать от повседневной жизни. Человек может не чувствовать, что что-то не так, но семья и друзья могут распознать изменения в настроении или уровне активности как возможные симптомы биполярного расстройства. Без надлежащего лечения у людей с гипоманией может развиться тяжелая мания или депрессия.

**Диагностика**

 Правильный диагноз и лечение могут помочь людям с биполярным расстройством вести здоровый и активный образ жизни. Первым шагом является консультация с медицинским работником. Медицинский работник может пройти медицинский осмотр и другие необходимые медицинские тесты, чтобы исключить другие возможные причины. Затем поставщик медицинских услуг может провести оценку состояния психического здоровья или направить к квалифицированному специалисту в области психического здоровья, такому как психиатр, психолог или клинический социальный работник, имеющий опыт диагностики и лечения биполярного расстройства.

Врачи-психиатры обычно диагностируют биполярное расстройство на основе симптомов человека, истории жизни, опыта и, в некоторых случаях, семейного анамнеза. Точный диагноз в молодости особенно важен.

**Биполярное расстройство и другие состояния**

Многие люди с биполярным расстройством также страдают другими психическими расстройствами или состояниями, такими как тревожные расстройства, синдром дефицита внимания / гиперактивности (СДВГ), злоупотребление наркотиками, алкоголем или расстройства пищевого поведения. Иногда у людей с тяжелыми маниакальными или депрессивными эпизодами также наблюдаются симптомы психоза, которые могут включать галлюцинации или бред. Психотические симптомы, как правило, соответствуют экстремальному настроению человека. Например, человек, испытывающий психотические симптомы во время депрессивного эпизода, может ошибочно полагать, что он финансово разорен, в то время как человек, испытывающий психотические симптомы во время маниакального эпизода, может ошибочно полагать, что он знаменит или обладает особыми способностями.

Изучение симптомов человека в течение болезни и его семейного анамнеза может помочь медицинскому работнику определить, есть ли у человека биполярное расстройство наряду с другим расстройством.

Каковы факторы риска развития биполярного расстройства?

Исследователи изучают возможные причины биполярного расстройства. Большинство согласны с тем, что существует множество факторов, которые, вероятно, повышают вероятность возникновения у человека этого расстройства.

**Структура и функционирование мозга:** Некоторые исследования показывают, что мозг людей с биполярным расстройством определенным образом отличается от мозга людей, у которых нет биполярного расстройства или какого-либо другого психического расстройства. Изучение большего количества различий в работе мозга может помочь ученым понять биполярное расстройство и определить, какие методы лечения будут работать лучше всего. В настоящее время медицинские работники основывают диагноз и план лечения на симптомах и истории болезни человека, а не на томографии головного мозга или других диагностических тестах.

**Генетика:** Некоторые исследования показывают, что люди с определенными генами более склонны к развитию биполярного расстройства. Исследования также показывают, что люди, у которых есть родитель или брат или сестра с биполярным расстройством, имеют повышенный шанс заболеть этим расстройством у самих. Задействовано множество генов, и ни один ген не вызывает расстройство. Получение дополнительной информации о том, как гены играют роль в развитии биполярного расстройства, может помочь исследователям разработать новые методы лечения.

Как лечат биполярное расстройство?

Лечение может помочь многим людям, в том числе людям с наиболее тяжелыми формами биполярного расстройства. Эффективный план лечения обычно включает комбинацию медикаментозного лечения и психотерапии, также называемой разговорной терапией.

Биполярное расстройство - это пожизненное заболевание. Эпизоды мании и депрессии обычно возвращаются со временем. В промежутках между эпизодами у многих людей с биполярным расстройством не бывает перепадов настроения, но у некоторых людей могут сохраняться симптомы. Длительное, непрерывное лечение может помочь людям справиться с этими симптомами.

Хотя биполярную депрессию часто лечат антидепрессантами, необходимо также принимать стабилизаторы настроения — прием антидепрессанта без стабилизатора настроения может спровоцировать маниакальный эпизод или быструю цикличность у человека с биполярным расстройством.

Поскольку люди с биполярным расстройством чаще обращаются за помощью в состоянии депрессии, чем когда они испытывают манию или гипоманию, для медицинских работников важно тщательно собирать историю болезни, чтобы убедиться, что биполярное расстройство не ошибочно принимают за депрессию.

**Психотерапия**

Психотерапия, также называемая разговорной терапией, может быть эффективной частью лечения людей с биполярным расстройством. Психотерапия - это термин, обозначающий методы лечения, цель которых помочь людям выявить и изменить беспокоящие эмоции, мысли и поведение. Этот вид терапии может обеспечить поддержку, просвещение и руководство для людей с биполярным расстройством и их семей.

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) является важным методом лечения депрессии, и КПТ, адаптированная для лечения бессонницы, может быть особенно полезна как часть лечения биполярной депрессии.

Лечение также может включать новые методы лечения, разработанные специально для лечения биполярного расстройства, включая межличностную и социальную ритмотерапию и семейно-ориентированную терапию.

**Поиск лечения**

* Семейный врач является хорошим источником информации и может стать первой остановкой в поиске помощи. Найдите советы, которые помогут подготовиться к вашему визиту и получить от него максимальную отдачу.

Жизнь с биполярным расстройством может быть сложной, но есть способы облегчить ее.

* Совместно с медицинским работником разработайте план лечения и придерживайтесь его. Лечение - лучший способ начать чувствовать себя лучше.
* Следуйте плану лечения в соответствии с указаниями. Проконсультируйтесь с поставщиком медицинских услуг, чтобы скорректировать план по мере необходимости.
* Структурируйте свои действия. Старайтесь придерживаться режима питания, сна и физических упражнений.
* Попробуйте регулярные энергичные физические упражнения, такие как бег трусцой, плавание или езда на велосипеде, которые могут помочь справиться с депрессией и тревогой, улучшить сон и поддержать здоровье вашего сердца и мозга.
* Следите за своим настроением, активностью и общим состоянием здоровья, чтобы распознать перепады настроения.
* Попросите надежных друзей и членов семьи помочь вам придерживаться вашего плана лечения.
* Будьте терпеливы. Улучшение требует времени. Может помочь поддержание связи с источниками социальной поддержки.

Долгосрочное, непрерывное лечение может помочь контролировать симптомы и позволить вам вести здоровый образ жизни.