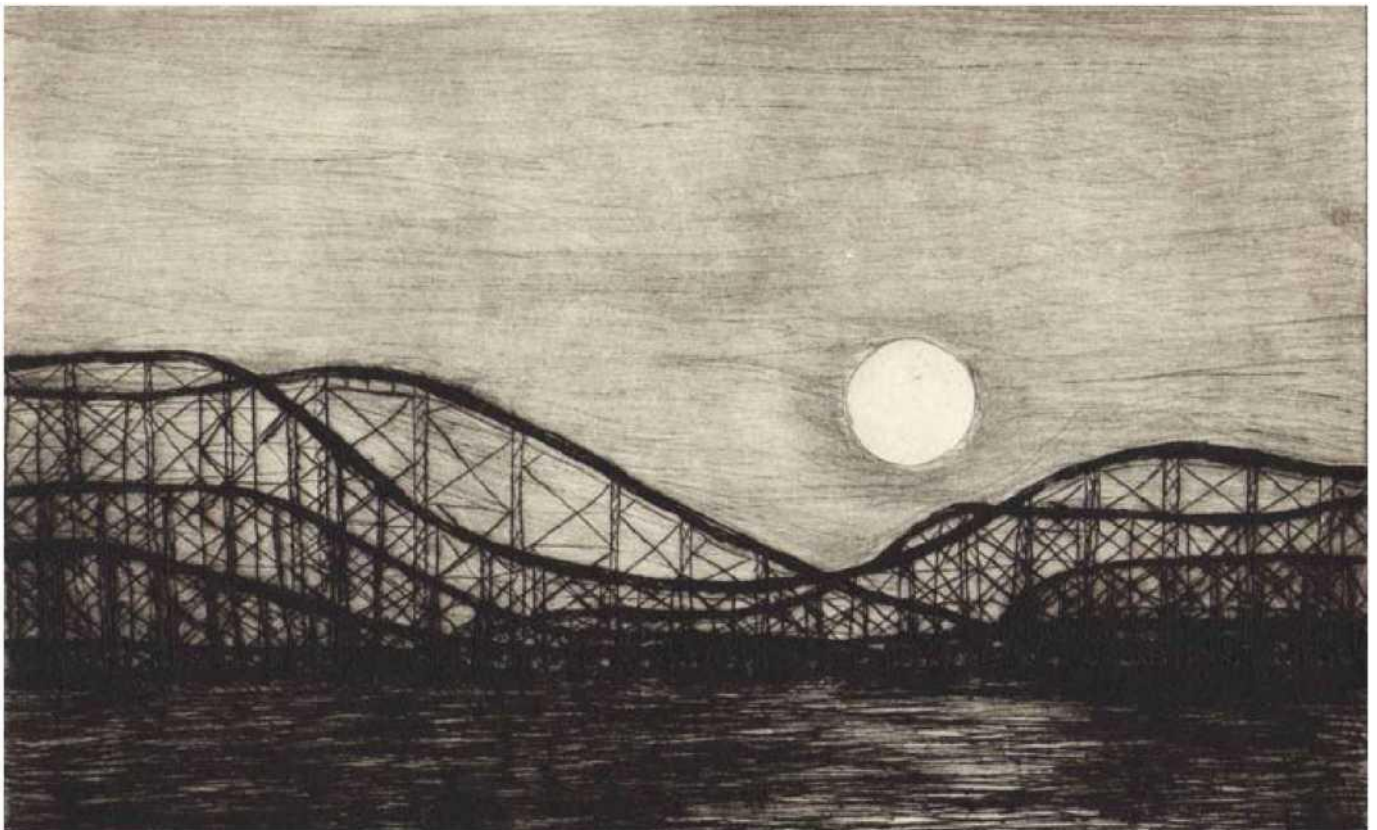


Οδηγός επιβίωσης για τους φροντιστές των ατόμων με διπολική διαταραχή



A Rollercoaster Life - Larissa MacFarlane



Η διπολική διαταραχή μπορεί να επηρεάσει όχι μόνο τη ζωή του ατόμου που βιώνει την ασθένεια, αλλά επίσης την οικογένεια, τους συντρόφους και τους φίλους του.

Αν είστε κάποιο μέλος της οικογένειας, σύντροφος ή φίλος άνω των 18 που υποστηρίζετε άτομο με διπολική διαταραχή, ο συγκεκριμένος οδηγός σχεδιάστηκε για εσάς. Περιλαμβάνει πληροφορίες και προτάσεις σχετικά με:

- Τη διπολική διαταραχή, και πώς αντιμετωπίζεται.
- Τρόπους με τους οποίους μπορείτε να βοηθήσετε ένα άτομο άνω των 18 ετών (η διπολική διαταραχή εμφανίζεται σε διαφορετικές μορφές στην παιδική και εφηβική ηλικία).
- Τρόπους ώστε να αντιμετωπίσετε το αντίκτυπο της διαταραχής σε εσάς και να βοηθήσετε τον εαυτό σας.

Η διπολική διαταραχή μπορεί να εμφανιστεί με διαφορετικούς τρόπους και η εμπειρία των φροντιστών μπορεί να διαφέρει. Ανακαλύπτοντας τι σας ταιριάζει ώστε να αντιμετωπίσετε την κατάσταση, μπορεί να είναι μια διαδικασία δοκιμής – λάθους.



Περιεχόμενα

Κεφάλαιο 1: Διπολική διαταραχή	5	Κεφάλαιο 5: Φροντίστε τον εαυτό σας	31
1.1 Επεισόδια της διπολικής διαταραχής	5	5.1. Χρήσιμες στρατηγικές αντιμετώπισης	32
Μανιακό επεισόδιο	5	Να οργανωθείτε	32
Υπομανιακό επεισόδιο	5	Αποκαταστήστε την ενέργεια σας	32
Καταθλιπτικό επεισόδιο	6	Αποβάλετε τις μη πραγματικές προσδοκίες	32
Μεικτό επεισόδιο	6	Διατηρώντας τα όρια και θέτοντας περιορισμούς	32
1.2. Διαφορετικοί τύποι διπολικής διαταραχής	7	Αναπτύσσοντας το δικό σας σύστημα υποστήριξης	33
1.3. Πορεία νόσου	7	Λαμβάνοντας μέτρα για την μείωση των προβλημάτων	33
1.4. Αίτια και εκλυτικοί παράγοντες των διπολικών επεισοδίων	8	5.2. Να νοιάζεστε για την υγεία σας	34
1.5. Η διπολική διαταραχή συχνά συνυπάρχει με άλλες διαταραχές	8	Διαμορφώστε καλές συνήθειες	34
		Μειώνοντας το δικό σας άγχος ή κατάθλιψη	34
Κεφάλαιο 2: Θεραπεία και διαχείριση	9	5.3. Προσαρμογή στην παροχή φροντίδας	35
2.1. Φαρμακευτική αγωγή	9	Συμφιλίωση με την ασθένεια	35
2.2. Ψυχολογικές θεραπείες	11	Αναγνωρίζοντας τις αντιδράσεις και αποφασίζοντας πώς να διαχειριστείτε την κατάσταση	35
2.3. Μείωση των εκλυτικών παραγόντων της ασθένειας και ρύθμιση του τρόπου ζωής	12	5.4. Διατηρώντας σχέσεις – καλή επικοινωνία	36
2.4. Αντιμετωπίζοντας τα προειδοποιητικά σημεία της διπολικής διαταραχής	13	Χρησιμοποιώντας καλές δεξιότητες επικοινωνίας	36
2.5. Αναπτύσσοντας ένα καλό υποστηρικτικό σύστημα	14	5.5. Αναγνωρίζοντας τα θετικά	38
		Η θετική πλευρά της παροχής φροντίδας	38
Κεφάλαιο 3: Υποστηρίζοντας τα άτομα όταν νοσήσουν	15	Θετικά στοιχεία για το άτομο	38
3.1. Βοηθώντας όταν συμβαίνει ένα διπολικό επεισόδιο	15	Το έργο και η υποστήριξη που παρέχετε	38
Υποστηρίζοντας ένα άτομο με κατάθλιψη	16	Κεφάλαιο 6: Τρόποι να φροντίσετε τον εαυτό σας σε συγκεκριμένες δύσκολες καταστάσεις	39
Υποστηρίζοντας ένα άτομο σε μανία ή υπομανία	17	6.1. Αν το άτομο είναι άρρωστο για μεγάλο χρονικό διάστημα	38
3.2. Διαχειρίζοντας επικίνδυνες ή ακατάλληλες μανιακές ή υπομανιακές συμπεριφορές	18	6.2. Μειώνοντας το άγχος στην διπολική κρίση	40
3.3. Διαχείριση μίας διπολικής κρίσης	19	6.3. Αν υπάρχει μεγάλη διαμάχη μεταξύ εσάς και του ατόμου	40
3.4. Σχεδιάζοντας τις στιγμές όπου το άτομο είναι σοβαρά άρρωστο	20	6.4. Αν το άτομο είναι άρρωστο, ευερέθιστο και πολύ επικριτικό προς εσάς	40
3.5. Βοηθώντας στην πρόληψη των αυτοκτονιών	21	6.5. Αν το άτομο είναι σωματικά επιθετικό	41
3.6. Υποστηρίζοντας το άτομο μετά από διπολικό επεισόδιο	23	6.6. Διαχειρίζοντας τις αρνητικές επιπτώσεις της επικίνδυνης συμπεριφοράς	41
3.7. Υποστηρίζοντας το άτομο με ελαφρά συμπτώματα ή δυσκολία στη λειτουργικότητα	23	Κεφάλαιο 7: Δουλεύοντας με το άτομο προκειμένου να διαχειριστεί την ασθένεια	42
Κεφάλαιο 4: Βοηθώντας το άτομο να διατηρείται καλά και να απολαμβάνει τη ζωή	24	7.1. Πόσο να συμμετέχετε στη βοήθεια του ατόμου με την ασθένεια	42
4.1. Υποστηρίζοντας τη φαρμακευτική θεραπεία του ατόμου	24	7.2. Βοηθώντας χωρίς να αναφέρεστε στην ασθένεια	42
Τι συμβαίνει αν το άτομο αποφασίσει να σταματήσει ή να μειώσει τη φαρμακευτική του αγωγή	24	7.3. Συζητώντας με το άτομο σχετικά με το πώς να βοηθήσετε	43
4.2. Σκεφθείτε ψυχολογική θεραπεία	26	7.4. Κάνοντας συμφωνίες και σχέδια	43
4.3. Βοηθώντας τη μείωση εκλυτικών παραγόντων διπολικής	27	7.5. Δουλεύοντας με το άτομο και το γιατρό του	44
4.4. Βοηθώντας στην πρόληψη υποτροπών αναγνωρίζοντας τα προειδοποιητικά σημεία της ασθένειας	27	7.6. Υποστηρίζοντας το άτομο το οποίο είναι απογοητευμένο σχετικά με την Υποτροπή	44
4.5. Βοηθώντας το άτομο να ανακτήσει την αυτοπεποίθησή του και να μάθει να ζει καλά με την διπολική διαταραχή	29	7.7. Όταν το άτομο αντιμετωπίζει δυσκολία με τις στρατηγικές διαχείρισης της ασθένειάς του	44
4.6. Βοηθώντας το άτομο να διευθετήσει την ευημερία	30	7.8. Δυσκολίες στη συνεργασία με το άτομο στο να διαχειριστεί την ασθένεια	45
4.7. Κάνετε ένα βήμα πίσω και αφήστε το άτομο να κάνει περισσότερα για τον εαυτό του	30	Αν το άτομο δεν θέλει την βοήθεια σας	45
		Αν το άτομο αρνείται να θεραπευτεί	45
		Αν το άτομο αρνείται να αναλάβει την ευθύνη για τη διαχείριση της ασθένειάς του	46

Περιεχόμενα (συνέχεια)

Κεφάλαιο 8: Διαχειρίζοντας το στίγμα και τη διάκριση	47
8.1. Τρόποι για να διαχειριστείτε το στίγμα και τη διάκριση	47
8.2. Τρόποι να βοηθήσετε το άτομο να διαχειριστεί το στιγματισμό	48
8.3. Εμπειρέχοντας την ασθένεια ή τον ρόλο του φροντιστή κατά την αποκάλυψη	48

Κεφάλαιο 1. Διπολική Διαταραχή

Η διπολική διαταραχή περιλαμβάνει περισσότερες και μεγαλύτερες αλλαγές της διάθεσης από αυτές που συνήθως βιώνουν οι υγιείς άνθρωποι ως αντίδραση στα διάφορα γεγονότα της ζωής. Περιλαμβάνει επεισόδια της διάθεσης όπου η σκέψη, το συναίσθημα και η συμπεριφορά του ατόμου αλλάζει αξιολογούμενα για ένα σημαντικό χρονικό διάστημα και επηρεάζει την καθημερινή του λειτουργικότητα. Μερικές φορές το άτομο θα έχει μόνο μερικά συμπτώματα μάλλον παρά πλήρες επεισόδιο. Η γνώση των συμπτωμάτων και των χαρακτηριστικών των επεισοδίων μπορεί να βοηθήσει στην αναγνώριση υποτροπής της νόσου στο άτομο το οποίο φροντίζετε.

1.1 Επεισόδια της διπολικής διαταραχής

Οι άνθρωποι με διπολική διαταραχή εμφανίζουν **μανία, υπομανία και μικτές καταστάσεις**. Επίσης, οι περισσότεροι εμφανίζουν και ποικίλης βαρύτητας κατάθλιψη.

Μανιακό Επεισόδιο

Ένα μανιακό επεισόδιο χαρακτηρίζεται από *υπέριμετρα ευφορία, ανεβασμένη, ή ενεργή διάθεση που διαρκεί για τουλάχιστον μια εβδομάδα (ή λιγότερο, αν απαιτηθεί νοσηλεία) και τουλάχιστον 3 ή 4 από τα ακόλουθα συμπτώματα:*

- Διογκωμένη αυτοεκτίμηση ή ιδέες μεγαλείου
- Μειωμένο ύπνο (μοιάζει να χρειάζεται λιγότερο ύπνο)
- Πίεση λόγου, λογόρροια (γίνεται πιο ομιλητικός από το συνηθισμένο)
- Πολύ εύκολη επίσπαση της προσοχής

- Έντονη ενεργητικότητα (π. χ. Στη δουλειά στο σχολείο ή στις κοινωνικές δραστηριότητες) ή ανησυχία, διέγερση
- Επιδίωξη ευχάριστων πλην όμως ριψοκίνδυνων δραστηριοτήτων (π.χ. ψώνια, τζόγος, σεξουαλικές αδιακρισίες)
- Γρήγορη σκέψη, ιδεοφυγή, ή ο λόγος είναι συνεχής, γρήγορος και αλλάζει συνεχώς από θέμα σε θέμα, ώστε είναι δύσκολο να τον παρακολουθήσεις.

Αυτά τα συμπτώματα διαταράσσουν την εργασία, τις σχέσεις ή την καθημερινή λειτουργικότητα του ατόμου. Επιπροσθέτως, ψυχωτικά συμπτώματα όπως ψευδαισθήσεις (το άτομο αντιλαμβάνεται πράγματα τα οποία δεν υπάρχουν στην πραγματικότητα) ή παραληρητικές ιδέες (ακλόνητες πεποιθήσεις οι οποίες δεν βασίζονται στην πραγματικότητα) ή διαταραγμένη σκέψη και ιδεοφυγή μπορεί να αποτελούν τμήμα της κλινικής εικόνας της μανίας.

Υπομανιακό Επεισόδιο

Ένα υπομανιακό επεισόδιο περιλαμβάνει παρατηρήσιμες αλλαγές στη διάθεση που *μοιάζουν με εκείνες της μανίας, μόνο που είναι ηπιότερες και λιγότερο καταστροφικές*. Ακόμη, τα άτομα που έχουν υπομανία δεν έχουν ψυχωτικά συμπτώματα και συνήθως δε χρειάζονται νοσηλεία. Για τη διάγνωση απαιτείται τα συμπτώματα να διαρκούν για τουλάχιστον 4 ημέρες.



Hues of Mania - Natasha Simon

Καταθλιπτικό Επεισόδιο

Ένα καταθλιπτικό επεισόδιο συμβαίνει όταν το άτομο για τον περισσότερο χρόνο και για τουλάχιστον 2 εβδομάδες παρουσιάζει:

Καταθλιπτική διάθεση (ολίγη ή απάθεια) ή αυτό παρατηρείται από άλλους (π. χ. Το άτομο είναι δακρυσομένο) Ή, απώλεια του ενδιαφέροντος ή της ευχαρίστησης σε πράγματα που πριν ήταν ευχάριστα ΚΑΙ τουλάχιστον 4 από τα παρακάτω συμπτώματα:

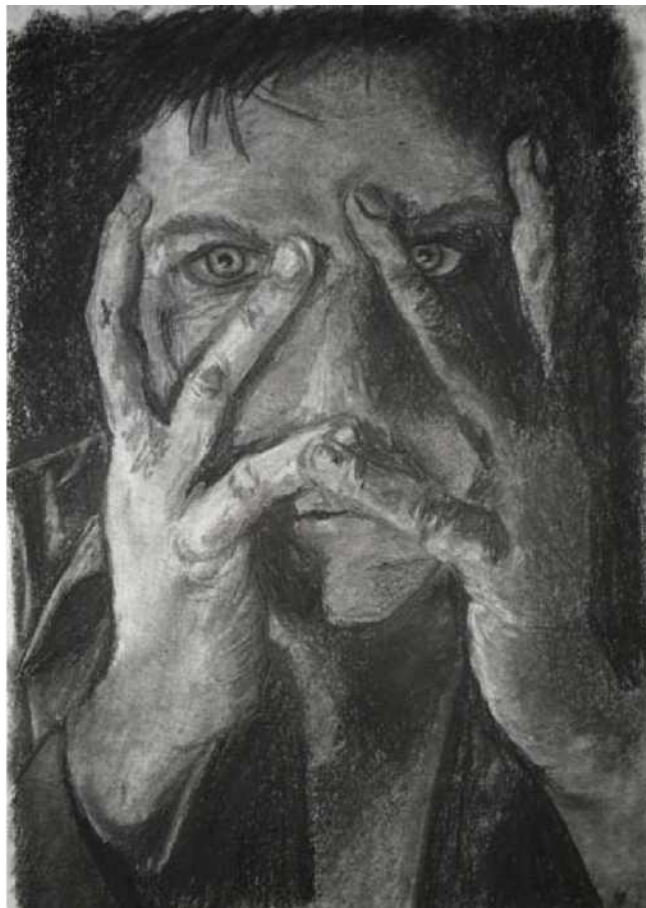
- Κόπωση, απώλεια ενεργητικότητας
- Παρατηρήσιμη επιβράδυνση, ή, αντίθετα, διέγερση '
- Παρατηρήσιμες αλλαγές στην όρεξη και στο βάρος
- Προβλήματα με τον ύπνο (π. χ. Υπέρπνια ή αύπνια)
- Αισθήματα αναξιότητας και υπέρμετρης ενοχής
- Δυσκολία συγκέντρωσης, δυσκολία στη σκέψη, αναποφασιστικότητα
- Επαναλαμβανόμενες σκέψεις αυτοκτονίας ή ευχές θανάτου .

Αυτά τα συμπτώματα προξενούν προσωπική δυσφορία ή διαταράσσουν τις επαγγελματικές, κοινωνικές ή άλλες καθημερινές δραστηριότητες του ατόμου. Μερικοί άνθρωποι εμφανίζουν και ψυχωτικά συμπτώματα (π. χ. Παράληρητικές ιδέες, δηλαδή ακλόνητες πεποιθήσεις που δε στηρίζονται στην πραγματικότητα)

Μικτό Επεισόδιο

Ένα μικτό επεισόδιο συμβαίνει όταν το άτομο έχει *συμπτώματα κατάθλιψης και μανίας κατά το ίδιο χρονικό διάστημα*, για τουλάχιστον μια εβδομάδα.

Τα συμπτώματα διαταράσσουν σοβαρά την καθημερινή ζωή του ατόμου και η νοσηλεία μπορεί να είναι απαραίτητη. Για παράδειγμα, το άτομο μπορεί να είναι ανήσυχο, υπερδραστήριο, άυπνο, με αισθήματα ενοχής και αυτοκτονικές σκέψεις ή συμπεριφορά.



Depression- Rachael Westbrook



Bipolar A - Deirdre Oliver

1.2. Διαφορετικοί τύποι διπολικής διαταραχής

Υπάρχουν διάφοροι τύποι διπολικής διαταραχής που περιλαμβάνουν:

- **Διπολική Διαταραχή I:** Περιλαμβάνει ένα ή περισσότερα μανιακά ή μικτά επεισόδια. Οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν επίσης και καταθλιπτικά συμπτώματα.
- **Διπολική Διαταραχή II:** Περιλαμβάνει τουλάχιστον ένα επεισόδιο υπομανίας και ένα επεισόδιο κατάθλιψης.
- **Κυκλοθυμία:** Περιλαμβάνει υπομανία και ήπια συμπτώματα κατάθλιψης (όχι επεισόδιο κατάθλιψης) που υπάρχουν τον περισσότερο χρόνο για μια περίοδο τουλάχιστον 2 ετών.
- **Όταν η διπολική διαταραχή δεν ταιριάζει στις παραπάνω κατηγορίες:** Για παράδειγμα, το άτομο μπορεί να παρουσιάζει ήπια καταθλιπτικά ή υπομανιακά συμπτώματα για περίοδο μικρότερη των 2 ετών, που απαιτείται για την κυκλοθυμία. Ένα άλλο παράδειγμα θα ήταν όταν ένα άτομο έχει καταθλιπτικά επεισόδια, αλλά οι περίοδοι της υπερθυμίας είναι πολύ ήπιες ή βραχείες ώστε να διαγνωσθούν ως μανία ή υπομανία.

Πολλοί άνθρωποι με διπολική διαταραχή, ιδίως εκείνοι με διπολική διαταραχή II, περνούν πολύ περισσότερο διάστημα με καταθλιπτικά συμπτώματα ποικίλης βαρύτητας μάλλον, παρά με υπερθυμική διάθεση.

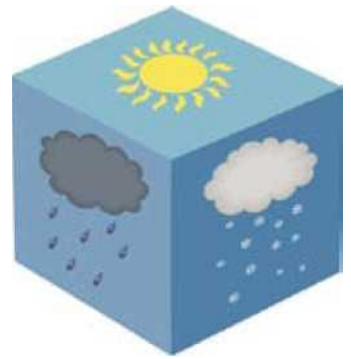
Πόσο συχνή είναι η διπολική διαταραχή;

Περίπου 1 στους 100 ενήλικους έχει διπολική διαταραχή I. Όταν περιλαμβάνεται η διπολική διαταραχή II και ηπιότερες μορφές, η συχνότητα φτάνει στους 4 ανά 100 ενήλικους .

Η πορεία της διπολικής διαταραχής και η επίδρασή της στην καθημερινή ζωή ποικίλλει από άτομο σε άτομο

1.3. Πορεία νόσου

Οι περισσότεροι άνθρωποι με διπολική διαταραχή βιώνουν επαναλαμβανόμενα επεισόδια με ποικίλους βαθμούς ύφεσης μεταξύ αυτών. Αυτά τα επεισόδια δεν είναι πάντοτε προβλέψιμα.



Μπορεί να προβλεφθεί ένα επεισόδιο;

Τα επεισόδια της διπολικής διαταραχής κάποιες φορές ακολουθούν ένα διακριτό μοτίβο (π. χ. Η κατάθλιψη συνήθως ακολουθεί την υπομανία ή υπάρχει εποχιακή κατανομή). Ωστόσο, για πολλούς ανθρώπους δεν υπάρχει διακριτό μοτίβο.

Η αναγνώριση των τυπικών εκλυτικών παραγόντων ενός επεισοδίου (π. χ. Διατάραξη του μοτίβου του ύπνου) (βλ. ενότητα 2.3 αυτού του οδηγού) και σημείων που προειδοποιούν ότι επίκειται ένα επεισόδιο της διαταραχής (βλ. ενότητα 2.4) μπορούν να βοηθήσουν το άτομο και τους ανθρώπους που το φροντίζουν να το αναγνωρίσουν και να ανταποκριθούν κατάλληλα σε περιόδους υψηλού κινδύνου.

Πόσο συχνά συμβαίνει υποτροπή;

Μερικοί άνθρωποι παραμένουν καλά για μακρές χρονικές περιόδους. Άλλοι υποτροπιάζουν συχνότερα. Κατά μέσο όρο οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν ένα επεισόδιο κάθε δύο ή τρία χρόνια. Ωστόσο, μερικά άτομα έχουν έναν χρονιότερο τύπο νόσου και εναλλάσσονται από το ένα επεισόδιο στο επόμενο. Οι άνθρωποι που έχουν 4 ή περισσότερα επεισόδια το χρόνο θεωρείται ότι έχουν *ταχεία εναλλαγή*. Αν το άτομο που φροντίζετε υποτροπιάζει συχνά, διατηρήστε την ψυχραιμία και την αισιοδοξία σας, καθώς η πορεία της νόσου μπορεί να αλλάξει και με τον καιρό η διαταραχή να καταστεί περισσότερο ελέγξιμη.

Διαφορετικοί βαθμοί ύφεσης μεταξύ των επεισοδίων

Η διπολική διαταραχή περιλαμβάνει περιόδους ύφεσης, όπου το άτομο που φροντίζετε είναι ελεύθερο συμπτωμάτων. Ωστόσο, συχνά επίσης εμφανίζονται ήπια συμπτώματα μεταξύ των επεισοδίων (υποσυνδρομικά συμπτώματα). Μπορεί να διαπιστώσετε ότι ορισμένα ήπια συμπτώματα δυσκολεύουν το άτομο σε καθημερινές δραστηριότητες ή στο να τα πάει καλά με τους άλλους (π.χ. χαμηλή ενέργεια, απόσυρση ή ευερεθιστότητα, δυσκολία στον ύπνο ή γρήγορες σκέψεις.)

Αν το άτομο εμφανίζει ήπια συνεχή συμπτώματα κατάθλιψης για περίοδο τουλάχιστον 2 ετών, μπορεί να υποφέρει από δυσθυμία. Επιμένοντα καταθλιπτικά συμπτώματα μπορεί επίσης να προέρχονται από τις αλλαγές και τις απώλειες που υφίστανται οι άνθρωποι εξαιτίας της ασθένειας.

Ακόμα και όταν δεν υπάρχουν συμπτώματα κατάθλιψης ή μανίας, το άτομο μπορεί να διαπιστώσει ότι η ασθένεια έχει επηρεάσει κάποιες ικανότητες. Για παράδειγμα, μπορεί να μη θυμάται πράγματα με την ίδια ευχέρεια, να έχει δυσκολία συγκέντρωσης ή να μη μπορεί να κάνει πράγματα το ίδιο γρήγορα όπως πριν. Από την άλλη πλευρά, αρκετοί άνθρωποι λειτουργούν πολύ καλά μεταξύ των επεισοδίων. Είναι προφανές ότι η πορεία της ασθένειας ποικίλλει ευρέως από άτομο σε άτομο.

1.4. Αίτια και εκλυτικοί παράγοντες των διπολικών επεισοδίων

Αιτιολογικοί παράγοντες της διπολικής διαταραχής ή που επηρεάζουν το μοτίβο της πάθησης σε ένα δεδομένο άτομο περιλαμβάνουν:



Βιολογικοί παράγοντες

Η αιτιολογία της διπολικής διαταραχής είναι παρόμοια με άλλων ασθενειών, π.χ. άσθμα, διαβήτη, όπου το άτομο έχει μια βιολογική ευαλωτότητα στην ανάπτυξη συγκεκριμένων συμπτωμάτων. Αυτή η βιολογική ευαλωτότητα περιλαμβάνει αλλαγές στη βιοχημεία και στη λειτουργία του εγκεφάλου, καθώς ορμονικές και ανοσολογικές μεταβολές. Ορισμένα φάρμακα έχει βρεθεί ότι βελτιώνουν κάποιες από αυτές τις μεταβολές (ενώ το φάρμακο βρίσκεται στον οργανισμό).

Γίνονται ερευνητικές προσπάθειες ώστε να εντοπιστούν ειδικοί βιολογικοί δείκτες της διπολικής διαταραχής που θα διευκολύνουν τη διάγνωση και τη θεραπεία της νόσου στο μέλλον.

Τα γονίδια ενός ανθρώπου επηρεάζουν την πιθανότητα να εμφανιστεί διπολική διαταραχή, αλλά δεν αποτελούν τον μοναδικό παράγοντα που συνεισφέρει στην ασθένεια. Οι μονωγονείς δίδυμοι έχουν κοινά όλα τους τα γονίδια. Αν η διπολική ήταν 100% γενετική διαταραχή, θα αναμενόταν ότι αν το ένα δίδυμο άτομο ασθενούσε, τότε και το άλλο θα εμφάνιζε τη νόσο. Ωστόσο στην πραγματικότητα, παρά το γεγονός ότι ο κίνδυνος είναι αυξημένος, η διαταραχή δεν εμφανίζεται πάντοτε και στους δύο διδύμους. Η διπολική διαταραχή προκύπτει από την αλληλεπίδραση βιολογικών παραγόντων με ορισμένους ατομικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες.

Περιβαλλοντικοί και ατομικοί παράγοντες

Τα συμπτώματα της διπολικής διαταραχής μπορεί να πυροδοτηθούν από περιβαλλοντικούς και ατομικούς παράγοντες που λέγονται «εκλυτικοί» (π.χ. στρεσογόνα γεγονότα ή διάσπαση του μοτίβου του ύπνου). Ωστόσο, μερικές φορές, τα επεισόδια συμβαίνουν χωρίς αφορμή. Περισσότερες πληροφορίες για τους εκλυτικούς παράγοντες παρέχονται στην ενότητα 2.3.



Τρόποι με τους οποίους αντιμετωπίζεται η διπολική διαταραχή

Ορισμένοι τρόποι με τους οποίους οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν τη νόσο τους είναι ωφέλιμοι (βλ. επόμενη ενότητα «Θεραπεία και Αντιμετώπιση») ενώ άλλοι δε βοηθούν ή είναι επιβλαβείς (π.χ. η καταφυγή στο αλκοόλ για τη βελτίωση της διάθεσης μπορεί τελικά να κάνει τη διάθεση χειρότερη). Παρόλο που αποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης και θεραπείας της νόσου βοηθούν τους ανθρώπους να παραμένουν καλά, η διπολική διαταραχή είναι μια πολύπλοκη ασθένεια και η υποτροπή μπορεί και σε αυτές τις περιπτώσεις να συμβεί. Εντούτοις, η αντιμετώπιση της ασθένειας και η ενασχόληση με πράγματα τα οποία απολαμβάνουν ή έχουν νόημα για αυτούς, βοηθά πολλούς ανθρώπους να ζουν καλά, παρά την ύπαρξη της διαταραχής. Ακόμη και όταν συμβαίνει υποτροπή, υπάρχουν τρόποι θεραπείας και ελάττωσης των αρνητικών συνεπειών που ανακύπτουν.

1.5. Η διπολική διαταραχή συχνά συνυπάρχει με άλλες διαταραχές

Η διπολική διαταραχή πολύ συχνά εμφανίζεται μαζί με άλλες διαταραχές. Για παράδειγμα, είναι συνηθισμένο σε ανθρώπους με διπολική διαταραχή να συνυπάρχουν και προβλήματα με το αλκοόλ ή με άλλες ουσίες ή να έχουν αγχώδεις διαταραχές. Το να έχει κανείς διπολική διαταραχή μαζί με μια άλλη παθολογική κατάσταση μπορεί να είναι μεγαλύτερη πρόκληση για τον ίδιο και για τα αγαπημένα του πρόσωπα. Και οι δύο διαταραχές θα πρέπει να θεραπευθούν.

Η διπολική διαταραχή αναπτύσσεται από την αλληλεπίδραση βιολογικών και ορισμένων ατομικών και περιβαλλοντικών παραγόντων.

Κεφάλαιο 2: Θεραπεία και αντιμετώπιση

Η συνεχής λήψη της φαρμακευτικής αγωγής (ακόμα και όταν το άτομο είναι καλά) μπορεί να βοηθήσει στην αποφυγή υποτροπής, στη μείωση των νοσηλείων και του κινδύνου για αυτοκτονία. Τα φάρμακα επίσης μπορούν να μειώσουν τα συμπτώματα όταν το άτομο νοσεί οξείως. Η φαρμακευτική αγωγή θεωρείται ως η θεραπεία πρώτης γραμμής για τη διπολική διαταραχή. Ειδικές ψυχολογικές θεραπείες, στρατηγικές αυτό-διαχείρισης της ασθένειας και καλή υποστήριξη από τους κλινικούς και τους φροντιστές επίσης μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα που νοσούν να παραμένουν καλά και με καλή ποιότητα ζωής.

2.1. Φαρμακευτική αγωγή

Μερικοί άνθρωποι αισθάνονται από το πρώτο φάρμακο που παίρνουν ότι τους βοηθά να έχουν σταθερή διάθεση. Ωστόσο, τα φάρμακα δε λειτουργούν το ίδιο σε όλους. Σε συνεργασία με τον ιατρό, το κάθε άτομο μπορεί να χρειαστεί να δοκιμάσει διαφορετικά φάρμακα μεμονωμένα, ή σε συνδυασμό, ή σε διαφορετικές δόσεις ώστε να φανεί τι λειτουργεί καλύτερα για τον καθένα. Στο Πλαίσιο 1 φαίνονται ορισμένα σημαντικά σημεία σχετικά με τα φάρμακα στη διπολική διαταραχή.

Πλαίσιο 1: Μερικά σημαντικά σημεία για τα φάρμακα στη διπολική διαταραχή

- Συνήθως απαιτείται να περάσει κάποιος χρόνος ώστε τα φάρμακα να αρχίσουν να λειτουργούν και το άτομο να βιώσει τα πλήρη θετικά αποτελέσματα της φαρμακευτικής αγωγής. Μπορεί να είναι χρήσιμο να γνωρίζει κανείς πόσος χρόνος περίπου θα χρειαστεί ώστε να εκδηλώσει τη δράση του ένα φάρμακο.
- Αν το άτομο **σταματήσει να παίρνει ένα φάρμακο το οποίο έχει βοηθήσει**, τα θετικά αποτελέσματα της δράσης του θα σταματήσουν, εφ' όσον το φάρμακο δε βρίσκεται πλέον στον οργανισμό του.
- Τα φάρμακα μπορεί να έχουν **παρενέργειες**, και ορισμένα άτομα με διπολική διαταραχή και οι φροντιστές τους το βρίσκουν χρήσιμο να έχουν κάποια γνώση των πιο κοινών παρενεργειών. Μερικές παρενέργειες είναι παροδικές, ή μπορεί να ξεπεραστούν με ρύθμιση της δόσης ή αλλαγή της φαρμακευτικής αγωγής κατόπιν συμβουλής του ιατρού. Κάποιες φορές το άτομο μπορεί να αποφασίσει να συνεχίσει ένα φάρμακο αν η θετική του επίδραση στη διάθεση υπερτερεί της δυσφορίας που προκαλούν οι παρενέργειες. Αυτό συνιστά προσωπική επιλογή.
- Ορισμένα φάρμακα χρειάζεται να διακοπούν σταδιακά. Αν το άτομο αναπτύξει καινούρια συμπτώματα, η φαρμακευτική αγωγή που είχε σταθεροποιήσει τη διάθεση μπορεί να χρειάζεται εκ νέου ρύθμιση.
- **Εξετάσεις αίματος** είναι απαραίτητες για την παρακολούθηση ορισμένων φαρμάκων. Το άτομο μπορεί να χρειάζεται να ελέγξει σε συνεργασία με τον ιατρό για τυχόν αλληλεπιδράσεις με άλλα φάρμακα που μπορεί να λαμβάνει.
- Ορισμένα φάρμακα αντενδείκνυνται κατά τη διάρκεια της **κήσης και του θηλασμού**.
- **Διατροφικές αλλαγές** μπορεί να είναι απαραίτητες κατά τη θεραπεία με ορισμένα φάρμακα.



Netting Stars - Sarah K Reeve

Τι είδους ιατρική θεραπεία μπορεί να βοηθήσει;

Τα φάρμακα με τα μεγαλύτερα θετικά αποτελέσματα στη διπολική διαταραχή περιλαμβάνουν τα **σταθεροποιητικά της διάθεσης και τα άτυπα αντιψυχωτικά**. (βλ. παρακάτω πλαίσια 2 και 3). Η μεμονωμένη χρήση αντικαταθλιπτικών στη διπολική διαταραχή δε συνιστάται καθώς μπορεί να πυροδοτήσουν υπομανία, μανία, μιμικές καταστάσεις και ταχεία εναλλαγή (πλαίσιο 4). Μερικές φορές χρησιμοποιούνται **αγχολυτικά φάρμακα (βενζοδιαζεπίνες)** για βραχείες περιόδους σε συνδυασμό με τη συνήθη αγωγή για την ανακούφιση συμπτωμάτων όπως ανησυχία, άγχος, πανικός ή αϋπνία (πίνακας 5). Διαφορετικά φάρμακα και συνδυασμοί τους μπορεί να χορηγούνται για την αντιμετώπιση διαφορετικών μορφών διπολικών επεισοδίων.

Ακολουθούν μερικά παραδείγματα φαρμάκων που χορηγούνται στη διπολική διαταραχή. Το όνομα της χημικής ουσίας του φαρμάκου φαίνεται στην πρώτη από αριστερά στήλη, ενώ στην επόμενη στήλη αναγράφονται τα ονόματα ιδιοσκευασμάτων των φαρμάκων αυτών που παράγονται από φαρμακευτικές εταιρείες. Στην τελευταία στήλη παρέχονται λίγες πληροφορίες για κάθε ομάδα φαρμάκων.

Κοινά χρησιμοποιούμενα φάρμακα για τη θεραπεία της διπολικής διαταραχής

Πλαίσιο 2: Σταθεροποιητικά της διάθεσης

Χημική ουσία	Ιδιοσκευάσματα
Λίθιο	Milithin, Lithiofor
Βαλπροϊκό	Depakine
Καρβαμαζεπίνη	Tegretol
Λαμοτριγίνη	Lamictal

Πως βοηθούν

Τα σταθεροποιητικά της διάθεσης μπορούν να βοηθήσουν να κρατηθεί η διάθεση σταθερή, και εμποδίζουν την επανεμφάνιση των επεισοδίων εφ' όσον λαμβάνονται συνεχώς. Ορισμένα σταθεροποιητικά βοηθούν στη μείωση του αυτοκτονικού κινδύνου. Μπορεί να χρειάζεται να περάσουν κάποιοι μήνες προκειμένου το άτομο να βιώσει την πλήρη επίδραση του φαρμάκου.

Πλαίσιο 3: Άτυπα αντιψυχωτικά

Χημική ουσία	Ιδιοσκευάσματα
Ολανζαπίνη	Zyprexa
Κουετιαπίνη	Seroquel
Αριπιπραζόλη	Abilify
Ρισπεριδόνη	Risperdal
Ασenaπίνη	Sycrest
Αμισουλπρίδη	Solian
Ζιπρασιδόνη	Geodon
Κλοζαπίνη	Leponex

Πως βοηθούν

Τα άτυπα αντιψυχωτικά βοηθούν στη μείωση της μανίας. Ορισμένα χορηγούνται και για την αντιμετώπιση της διπολικής κατάθλιψης και την αποφυγή της υποτροπής. Ακόμη χορηγούνται για τη θεραπεία του άγχους, της ψύχωσης, της ανησυχίας και των διαταραχών του ύπνου.

Πλαίσιο 4: Αντικαταθλιπτικά

Χημική ουσία	Ιδιοσκευάσματα	Πως βοηθούν
SSRI's (σερτραλίνη, παροξετίνη, φλουοξετίνη, σιταλοπράμη, φλουβοξαμίνη, εσιταλοπράμη)	Zoloft, Aropax/Paxil, Prozac, Celexa/Cipramil, Luvox, Lexapro	Αν και η βιβλιογραφία δεν είναι σαφής σε σχέση με τη διπολική διαταραχή, τα αντικαταθλιπτικά μπορεί να βοηθούν κάποιους ανθρώπους με κατάθλιψη υπό την προϋπόθεση ότι λαμβάνονται μαζί με σταθεροποιητικό της διάθεσης.
SNRI's (βενλαφαξίνη, ντουλοξετίνη) Αναστολείς MAO (μοκλοβεμίδη)	Efexor, Cymbalta, Prisiq Parnate, Nardil	
Τρικυκλικά (αμιτριπτυλίνη, κλομιπραμίνη) Άλλα (μιρταζαπίνη, βουπροπιόνη, αγομελατίνη)	Tryptanol, Tofranil Remeron/Avanza, Edronax, Wellbutrin, Valdoxan/Melitor	

Πλαίσιο 5: Βενζοδιαζεπίνες

Χημική ουσία	Ιδιοσκευάσματα
Κλοναζεπάμη	Rivotril/Klonopin,
Διαζεπάμη	Stedon
Λοραζεπάμη	Tavor

Πως βοηθούν

Οι βενζοδιαζεπίνες μπορούν να βοηθήσουν στην ανακούφιση του άγχους, του πανικού, της ανησυχίας και της αϋπνίας.

Είναι τα μόνα φάρμακα στη θεραπεία της διπολικής διαταραχής που μπορεί να προκαλέσουν εξάρτηση. Τότε, απαιτούνται μεγαλύτερες δόσεις για το ίδιο αποτέλεσμα. Επομένως, θα πρέπει να χρησιμοποιούνται όταν είναι απαραίτητο για βραχείες περιόδους μάλλον παρά ως σταθερή αγωγή.

Ηλεκτροσπασμοθεραπεία (ΗΣΘ)

Όταν ένα άτομο έχει βαριά κατάθλιψη ή κινδυνεύει (π.χ. αρνείται να σιτιστεί ή να λάβει υγρά, ή έχει βαριά αυτοκτονικότητα) και οι άλλες θεραπείες δε μοιάζει να βοηθούν, η ΗΣΘ μπορεί να έχει αποτέλεσμα στη σταθεροποίηση της διάθεσης. Περισσότερο ωφελεί στη μείωση της βαριάς κατάθλιψης. Ωστόσο, μπορεί επίσης να βοηθήσει στη μείωση και άλλου τύπου επεισοδίων. Η ΗΣΘ λαμβάνει χώρα με το άτομο υπό αναισθησία και διοχετεύεται ηλεκτρικό ρεύμα σε μια συγκεκριμένη περιοχή του εγκεφάλου με την εφαρμογή ηλεκτροδίων. Παροδική σύγχυση ή απώλεια μνήμης μπορεί να συμβούν για κάποιο διάστημα μετά τη θεραπεία.

Πρόσθετες θεραπείες που χρησιμοποιούνται μερικές φορές για επιβοήθηση των συνήθων φαρμακευτικών θεραπειών

- Μερικές μελέτες υποστηρίζουν ότι τα Ωμέγα-3 λιπαρά οξέα βοηθούν στη μείωση της κατάθλιψης όταν προστεθούν στη συνήθη φαρμακευτική αγωγή.
- Αν ένα άτομο έχει έλλειψη βιταμίνης D, B12 φολλικού οξέος (μπορεί να ελεγχθεί με εξέταση αίματος), η λήψη συμπληρωμάτων μαζί με τη συνήθη αγωγή μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της κατάθλιψης. Ωστόσο, η βιταμίνη D ή άλλα συμπληρώματα βιταμινών δεν έχουν μελετηθεί επαρκώς σε ανθρώπους με διπολική διαταραχή.
- Το *χρότο του Αγ. Ιωάννη δεν* έχει μελετηθεί για χρήση στη διπολική διαταραχή και μπορεί να έχει αρνητικά αποτελέσματα όταν συγχωρηγείται με ορισμένα φάρμακα συνταγογραφούμενα για διπολική διαταραχή.
- Η φυσική άσκηση βοηθά στη μείωση της κατάθλιψης και έχει επιπρόσθετα οφέλη στη γενική υγεία. Υπάρχουν ενδείξεις θετικών αποτελεσμάτων στη διπολική κατάθλιψη και στο άγχος.
- Στα πλαίσια της συνεχιζόμενης έρευνας για καλύτερες θεραπείες στη διπολική διαταραχή, ορισμένες χημικές ουσίες ευρίσκονται επί του παρόντος σε πειραματικό στάδιο, όπως το αντιοξειδωτικό *N-ακετυλο-κυστεΐνη (NAK)*, που μπορεί σε συνδυασμό με τη συνήθη αγωγή να έχει θετικό αποτέλεσμα στη διπολική κατάθλιψη, και η *κεταμίνη*.^{14, 15} Χρειάζονται περισσότερα δεδομένα πριν να είναι δυνατή η σύσταση και ευρεία χρήση αυτών των θεραπειών.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι πληροφορίες στον παρόντα οδηγό είναι γενικής φύσεως. Για οποιαδήποτε θεραπευτική απόφαση και για περισσότερες πληροφορίες συνιστάται η εκτίμηση και συμβουλή από ειδικό ιατρό.

2.2 Ψυχολογικές θεραπείες

Οι βασικές επιστημονικά τεκμηριωμένες ψυχολογικές θεραπείες, οι οποίες έχουν αποτελέσματα στην αντιμετώπιση της διπολικής διαταραχής είναι η Ψυχοεκπαίδευση.

Γνωστική Συμπεριφοριστική Θεραπεία (CBT) Θεραπεία Εστιασμένη στην Οικογένεια (FFT), Θεραπεία Διαπροσωπικού και Κοινωνικού Ρυθμού (IPSRT). Σε ερευνητικές δοκιμασίες αυτές οι προσεγγίσεις, προστέθηκαν στην συνηθισμένη φαρμακευτική αγωγή του ατόμου και τα προγράμματα διεξήχθησαν από εκπαιδευμένους κλινικούς ψυχολόγους. Οφέλη που παρατηρήθηκαν, αφορούν τη μείωση υποτροπών και συμπτωματικών εβδομάδων, εισαγωγών και παράλληλη βελτίωση της λειτουργικότητας. Για παράδειγμα, σε μία μελέτη ψυχοεκπαίδευσης ομάδας, οι ασθενείς που συμμετείχαν σε αυτήν, είχαν σημαντικότερη μείωση υποτροπών από τους ασθενείς που συμμετείχαν σε μια υποστηρικτική ομάδα χωρίς ψυχοεκπαίδευση. Ορισμένα από αυτά τα οφέλη, ιδιαίτερα εκείνα που αφορούν την κατάθλιψη, μπορεί να παρατηρούνται για 5 χρόνια μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας.

Πλαίσιο 6 : Ψυχολογικές θεραπείες που αφορούν το άτομο με διπολική διαταραχή.

Ψυχοεκπαίδευση

Η ψυχοεκπαίδευση αφορά την πληροφόρηση και κατανόηση της διαταραχής, καθώς και την απόκτηση δεξιοτήτων και τεχνικών αντιμετώπισης της.

Γνωστική και Συμπεριφοριστική(CBT) ή Γνωστική Θεραπεία (CT)

Αφορούν ψυχοεκπαίδευση, με στόχο να βοηθηθεί το άτομο να αλλάξει τους μη υγιείς τρόπους σκέψης και συμπεριφοράς και να θέτει μικρούς στόχους ώστε να είναι πιο ενεργό όταν βρίσκεται σε καταθλιπτική φάση.

Θεραπεία Διαπροσωπικού και Κοινωνικού Ρυθμού (IPSRT)

Αφορά ψυχοεκπαίδευση με στόχο την παροχή βοήθειας σταθεροποίησης του κύκλου ύπνου/εγρήγορης και κανονικότητας του τρόπου ζωής.

Προγράμματα Συστηματικής Θεραπείας

Αφορούν μακροχρόνιες θεραπείες που περιλαμβάνουν ψυχοεκπαίδευση και συχνές επαφές με το νοσηλεύτη, ώστε να παρακολουθείται η διάθεση και η τήρηση της φαρμακευτικής αγωγής, στο θεραπευτικό πλαίσιο συστηματικής φροντίδας που παρέχεται από τη δομή.

Επίσης, θετικά αποτελέσματα συνήθως παρατηρούνται όταν οι φροντιστές των ασθενών περιλαμβάνονται στις θεραπευτικές παρεμβάσεις με τον ασθενή για την αντιμετώπιση της ασθένειας. Για παράδειγμα, άτομα που συμμετείχαν σε θεραπεία εστιασμένη στην οικογένεια (FFT) παρέμειναν για μεγαλύτερο διάστημα καλά και είχαν λιγότερες υποτροπές και νοσηλείες σε σχέση με άτομα που δεν έλαβαν τη συγκεκριμένη θεραπεία. Η FFT είχε επίσης θετικές επιδράσεις στην γενικότερη λειτουργικότητα των ατόμων, ενώ μειώθηκε και η διάρκεια των καταθλιπτικών επεισοδίων. Οι φροντιστές οι οποίοι συμμετείχαν σε ομάδα ψυχοεκπαίδευσης, διαπίστωσαν λιγότερο άγχος που συνδέεται με την ασθένεια σε σχέση με άλλους φροντιστές που δεν συμμετείχαν. Τέλος, οι συγγενείς τους είχαν λιγότερες υποτροπές σε μανιακά και υπομανιακά επεισόδια.

Πλαίσιο 7. Ψυχολογικές θεραπείες που περιλαμβάνουν την οικογένεια

Θεραπεία που Εστιάζει στην Οικογένεια (FFT)

Η (FFT) Περιλαμβάνει το άτομο με διπολική διαταραχή μαζί με τα μέλη της οικογένειάς του. Παρέχει πληροφορίες και συζήτηση σχετικά με την ασθένεια, τη θεραπεία της, τρόπους διαχείρισης και τεχνικές επίλυσης προβλημάτων, καθώς και βελτίωση επικοινωνίας της οικογένειας.

Ομάδα Ψυχοεκπαίδευσης Φροντιστών

Η ομάδα ψυχοεκπαίδευσης φροντιστών, περιλαμβάνει ομάδες για τους φροντιστές των ατόμων με διπολική διαταραχή. Οι φροντιστές έχουν τη δυνατότητα να μάθουν περισσότερα για την ασθένεια, τη θεραπεία της και τρόπους με τους οποίους μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη υποτροπών, να αντιμετωπίσουν το οικογενειακό στρες που προκύπτει και να φροντίσουν τους εαυτούς τους.

Θεραπεία που Εστιάζει στην Οικογένεια για Φροντιστές.

Συνδυάζει πληροφόρηση για τη νόσο και τρόπους διαχείρισής της, (όπως η FFT) βοηθώντας παράλληλα τους φροντιστές να θέτουν προσωπικούς στόχους αυτό-φροντίδας και να μειώσουν τα συναφή προβλήματα υγείας τους.

Ορισμένοι ασθενείς μπορεί επίσης να ωφεληθούν περισσότερο από άλλες θεραπευτικές προσεγγίσεις. Ωστόσο αποτελέσματα ερευνών, δείχνουν ότι ο συνδυασμός φαρμακευτικής και ψυχολογικής θεραπείας για την αντιμετώπιση της διπολικής διαταραχής είναι απαραίτητος.

Για περισσότερες πληροφορίες αν εσείς ή συγγενείς σας χρειάζεστε ψυχολογική θεραπεία κοιτάξτε στην ενότητα 4:2.



2.3 Μείωση των εκλυτικών παραγόντων της ασθένειας και ρύθμιση του τρόπου ζωής.

Υπάρχουν ορισμένοι "εκλυτικοί" παράγοντες κινδύνου οι οποίοι θα μπορούσαν να αυξήσουν την πιθανότητα για την εμφάνιση συμπτωμάτων (βλ πλαίσιο 8).

Η αναγνώριση τους ωστόσο, δίνει τη δυνατότητα στο άτομο, είτε να μειώσει το άγχος του, είτε να βρει τρόπους ώστε να το αντιμετωπίσει. Οι εκλυτικοί παράγοντες μπορούν επίσης να χειροτερέψουν τα συμπτώματα του ατόμου εφόσον έχει ήδη νοσήσει.

Είναι απαραίτητο, το άτομο να ρυθμίσει και να αλλάξει ορισμένες συνήθειες του τρόπου ζωής του και των στόχων του, έτσι ώστε να ζει καλά με την ασθένεια του. Το μέγεθος και ο χρόνος που απαιτείται για αυτές τις αλλαγές διαφέρει από άτομο σε άτομο.

Πλαίσιο 8. Κοινός εκλυτικός παράγοντες των διπολικών συμπτωμάτων.

Περιλαμβάνουν:

- **Αγχωτικά αρνητικά ή θετικά γεγονότα ζωής** π.χ η γέννηση ενός μωρού, μια προαγωγή, το τέλος μιας σχέσης, ή μια μετακόμιση.
- **Διαταραχές ύπνου** (που οφείλονται σε jet lag, ή σε κοινωνικές εκδηλώσεις) Η μείωση της διάρκειας του ύπνου ενός ατόμου μπορεί να συμβάλει στην εμφάνιση υπομανιακού ή μανιακού συμπτώματος, ενώ η αύξηση του ύπνου ή του χρόνου που το άτομο παραμένει στο κρεβάτι ορισμένες φορές ακολουθείται από καταθλιπτικά συμπτώματα
- **Διακοπή της ρουτίνας**
Η σταθερή δομή (τακτικές ώρες ύπνου/εργηγορσης, σταθερές δραστηριότητες και κοινωνικές επαφές), μπορεί να είναι ωφέλιμη για να διατηρήσει το μοτίβο ύπνου και τα συνήθη επίπεδα ενέργειας.
- **Υπερβολική διέγερση από εξωτερικές πηγές** (αταξία, κίνηση, θόρυβος, φως, προθεσμία εργασίας, ή κοινωνικών δραστηριοτήτων).
- **Υπερβολική διέγερση που προέρχεται από το άτομο** (π.χ. υπερδιέγερση από υπερβολικό φορτίο δραστηριοτήτων όπου εμπλέκεται το άτομο, ή διέγερση από ουσίες όπως καφεΐνη, νικοτίνη.
- **Κατάχρηση αλκοόλ ή απαγορευμένων ουσιών .**
- **Συγκρούσεις ή δύσκολες σχέσεις με τους άλλους.**
- **Ασθένεια που δεν αντιμετωπίζεται, δε διαχειρίζεται**

2.4 Αντιμετωπίζοντας τα προειδοποιητικά σημεία της διπολικής διαταραχής

Τα προειδοποιητικά σημεία είναι οι αλλαγές που συμβαίνουν στον τρόπο με τον οποίο το άτομο συμπεριφέρεται, σκέφτεται, η νιώθει-είναι ηπιότερα από τα πραγματικά συμπτώματα και υποδηλώνουν την ανάπτυξη ενός επεισοδίου.

Πολλά άτομα έχουν προειδοποιητικά σημεία. Ίσως το άτομο που σας ενδιαφέρει μπορεί να μοιράζεται κάποια από τα πιο κοινά σημεία που περιγράφονται παρακάτω (πλαίσιο 9,10,11) ή ακόμα να έχει και κάποια δικά του. Η έγκαιρη αναγνώριση τους μπορεί να μειώσει τη σοβαρότητα, ή τη διάρκεια του επεισοδίου.

Πλαίσιο 9: Ατομικά και κοινά προειδοποιητικά σημεία μανίας και υπομανίας.

Τα πιο συνηθισμένα προειδοποιητικά σημεία υπομανίας και μανίας περιλαμβάνουν, όταν το άτομο :

- Κοιμάται λιγότερο
- Είναι περισσότερο ενεργητικό, ή θέτει περισσότερους στόχους (έχει πολύ ενέργεια)
- Είναι περισσότερο κοινωνικό
- Είναι ανυπόμονο και ανήσυχος
- Μιλάει περισσότερο από ότι συνήθως
- Δεν μπορεί να συγκεντρωθεί ή εύκολα αποσπάται η προσοχή του
- Έχει αυξηθεί η αυτοπεποίθησή του ή η αισιοδοξία του
- Έχει ανεβασμένη διάθεση
- Γρήγορη σκέψη

Αλλά προειδοποιητικά σημεία υπομανίας ή μανίας που έχουν αναφερθεί, περιλαμβάνουν όταν το άτομο:

- Έχει περισσότερες ιδέες και σχέδια
- Ξεινά πιο ριψοκίνδυνες δραστηριότητες
- Έχει ανεβασμένη τη λιμπιντο
- Πίνει πολύ αλκοόλ
- Έχει αυξημένες τις αισθήσεις του (όλα φαίνονται πιο φωτεινά και πολύχρωμα, ή οι αισθήσεις είναι εντονότερες)

Ατομικά προειδοποιητικά σημεία υπομανίας ή μανίας

Παραδείγματα εξατομικευμένων προειδοποιητικών σημείων περιλαμβάνουν, όταν το άτομο αλλάζει συχνότερα το χρώμα μαλλιών του, φορά περισσότερο μακιγιάζ, ή πιο προκλητικά ρούχα.

Αυτά τα σημεία είναι λιγότερο συνηθισμένα. Είναι απαραίτητο ωστόσο να παρατηρείται η συμπεριφορά του κάθε ατόμου πριν ξεκινά τα επεισόδια, και οι φροντιστές παίζουν σημαντικό ρόλο σε αυτό καθώς συχνά οι ασθενείς μπορεί να μην αναγνωρίζουν τις συγκεκριμένες αλλαγές στη συμπεριφορά τους. (βλ. Βοηθώντας στην πρόληψη υποτροπών αναγνωρίζοντας τα προειδοποιητικά σημεία της ασθένειας ενότητα 4. 4)

Πλαίσιο 10. Κοινά και ατομικά προειδοποιητικά σημεία της κατάθλιψης

Τα πιο συνηθισμένα προειδοποιητικά σημεία της κατάθλιψης, αφορούν όταν το άτομο :

- Ενδιαφέρεται λιγότερο να κάνει πράγματα που συνήθως το ικανοποιούσαν
- Ενδιαφέρεται λιγότερο να είναι με στενούς φίλους
- Λησυχεί υπερβολικά
- Είναι θλιμμένο ή δακρυρμένο

Άλλα προειδοποιητικά σημεία της κατάθλιψης, αφορούν όταν το άτομο :

- Παραμελεί τα καθήκοντα του
- Έχει σημαντικές ενοχλήσεις και πόνους
- Ξεχνάει συχνότερα
- Αποσύρεται από κοινωνικές συναναστροφές

Περισσότερο εξατομικευμένα προειδοποιητικά σημεία της κατάθλιψης αφορούν όταν το άτομο :

- Δεν θέλει να τηλεφωνεί
- Χάνει την αίσθηση γεύσης

Γίνεται κατανοητό, ότι αυτά τα σημεία είναι ιδιαίτερα εξατομικευμένα. Μαζί με τους φροντιστές χρειάζεται να παρατηρηθεί, εάν και με ποιο τρόπο αλλάζει η συμπεριφορά πριν την κατάθλιψη.

Επίσης το άτομο μπορεί να αντιμετωπίζει δυσκολίες σε ορισμένες πτυχές της λειτουργικότητας του, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι ξεκινά την καταθλιπτική φάση.

Πλαίσιο 11 Κοινά προειδοποιητικά σημεία μικτών επεισοδίων.

Άτομα τα οποία βιώνουν μικτά επεισόδια μπορεί να έχουν προειδοποιητικά σημεία, τυπικά της κατάθλιψης ή της μανίας, - περιλαμβάνουν όταν το άτομο είναι :

- Ανήσυχος
- Χάνει βάρος
- Εύκολα περισπάται η προσοχή του
- Εμπλέκεται σε ριψοκίνδυνες δραστηριότητες
- Δεν ευχαριστείται με πράγματα που στο παρελθόν απολάμβανε
- Παρουσιάζει αυξημένη ενεργητικότητα
- Μιλάει γρήγορα
- Έχει προβλήματα ύπνου

2.5 Αναπτύσσοντας ένα καλό υποστηρικτικό σύστημα

Πολλά άτομα με διπολική διαταραχή, προτείνουν την ανάπτυξη καλών υποστηρικτικών δικτύων. Αυτά τα δίκτυα μπορεί να περιλαμβάνουν :

- Ορισμένα μέλη της οικογένειας και φίλων για συντροφικότητα και βοήθεια όταν είναι αναγκαίο. Ερευνητικά δεδομένα αποκαλύπτουν ότι οι φροντιστές μπορούν να βοηθήσουν το άτομο να μειώσει τις υποτροπές (στα μανιακά και υπομανιακά επεισόδια), ενώ η κατάλληλη υποστήριξη, μπορεί να βοηθήσει στην κατάθλιψη
- Κάποιους γνωστούς για συγκεκριμένες στιγμές (π.χ. ένας γείτονας μπορεί να πάει το παιδί στο σχολείο).
- Επιλεγμένους συνάδελφοι, η άλλα άτομα με τα οποία υπάρχουν κοινά ενδιαφέροντα.
- Ομάδες αυτοβοήθειας (με κοινές εμπειρίες)
- Μία καλή σχέση με κάποιον ειδικό ή ομάδα ψυχικής υγείας, που μπορεί να βοηθήσει το άτομο να αντιμετωπίσει την ασθένειά του και να επωφεληθεί από την καλύτερη θεραπεία.

Η τήρηση της φαρμακευτικής αγωγής ένας υγιεινός τρόπος ζωής, η αναγνώριση και η αντιμετώπιση των προειδοποιητικών σημείων, η καλή κοινωνική και κλινική υποστήριξη και δικτύωση, βοηθούν πολλά άτομα με διπολική διαταραχή να παραμείνουν καλά.



Κεφάλαιο 3: Υποστηρίζοντας τα άτομα όταν νοσήσουν

Τα άτομα που παρέχουν φροντίδα, διαφέρουν στην ποσότητα και στον τύπο υποστήριξης που παρέχουν (πχ. ορισμένοι βοηθούν μόνο όταν υπάρχει ανάγκη, ενώ άλλοι ενισχύουν το άτομο για να μπορέσει να αποτρέψει την υποτροπή). Η φάση και η σοβαρότητα της ασθένειας αναμφισβήτητα επηρεάζουν το είδος της υποστήριξης που χρειάζεται το άτομο. Επίσης, μπορεί να μην χρειάζεται ιδιαίτερη βοήθεια όταν είναι καλά, ελεύθερο συμπτωμάτων.

Υπάρχουν πολλά πράγματα όπου οι φροντιστές μπορούν να κάνουν για να υποστηρίξουν ένα άτομο με διπολική διαταραχή. Μπορείτε να δείτε τι ταιριάζει σε εσάς και στο άτομο και σε ποιο βαθμό να παρέχετε φροντίδα (βλ. ενότητα 7.1 “Πόσο να συμμετέχετε στη βοήθεια του ατόμου με την ασθένεια του”). Παρακάτω δίνονται κάποιες προτάσεις:



Πλαίσιο 12 : Διάφορα είδη υποστήριξης

Διάφορα είδη υποστήριξης περιλαμβάνουν:

- **Πρακτική βοήθεια** (πχ. Παρέχοντας στο άτομο βοήθεια στη μετακίνηση του στον ιατρό ή βοηθώντας το στις δουλειές του σπιτιού όταν είναι άρρωστο).
- **Πληροφόρηση ή προτάσεις** (πχ. Συζητώντας σχετικά με την ασθένεια μαζί του).
- **Συναισθηματική υποστήριξη** (πχ. Αφήνοντας το άτομο να γνωρίζει ότι ενδιαφέρεστε γι' αυτό ή ότι πιστεύετε στην ικανότητά του να διαχειριστεί την ασθένεια και να διατηρήσει μια καλή ποιότητα ζωής).
- **Μη λεκτική υποστήριξη** (πχ. Η διαθεσιμότητά σας να ακούσετε, να παρακολουθήσετε τα συμπτώματα, ή ακόμα μία ενθαρρυντική χειρονομία, μπορούν να είναι υποστηρικτικά). Δεν χρειάζεται πάντα λέτε κάτι για να είστε υποστηρικτικοί.

3.1. Βοηθώντας όταν συμβαίνει ένα διπολικό επεισόδιο

Υπάρχουν βοηθητικοί τρόποι να επικοινωνήσετε με το άτομο και να το στηρίξετε κατά τη διάρκεια ενός επεισοδίου.

Επικοινωνώντας ήρεμα

Όταν το άτομο είναι άρρωστο, είναι καλύτερα να μην επικοινωνείτε μαζί του με συναισθηματικούς ή δυνατούς τρόπους (πχ. φωνάζοντας ή αντιδρώντας με πολύ συναισθηματικούς τρόπους έκφρασης ενδιαφέροντος). Να έχετε στο μυαλό σας ότι το άτομο είναι άρρωστο και να προσπαθήσετε να μην αντιδράτε παρορμητικά στο τι λέει ή κάνει (πχ. Αν το άτομο είναι εννευρισμένο να προσπαθήσετε να μην αντιδράτε με τον ίδιο τρόπο).

Με το να είστε υποστηρικτικοί δεν σημαίνει ότι πρέπει να συμφωνείτε σε ότι λέει το άτομο όταν είναι άρρωστο. Μπορείτε να καταλάβετε ότι αυτό που λέει είναι αληθινό γα το ίδιο. (πχ. “Ξέρω ότι είσαι πεπεισμένος ότι πρέπει να παρατήσεις τη δουλειά σου, αλλά δεν είμαι τόσο σίγουρος”). Επαληθεύοντας το συναίσθημα που κρύβεται πίσω από αυτό που λένε, μπορεί να είναι υποστηρικτικό (πχ. Βλέπω ότι αισθάνεσαι κουρασμένος με την δουλειά σου τώρα, αλλά μάλλον πρέπει να περιμένεις μέχρι να είσαι λιγότερο αναστατωμένος με κάποια πράγματα πριν πάρεις την απόφαση να παραιτηθείς).

Υποστηρίζοντας το άτομο να ξεκινήσει τη θεραπεία

Ενθαρρύνετε το άτομο να επικοινωνήσει με τον ιατρό του, ή με την ομάδα ψυχικής υγείας αν δεν το έχει ήδη κάνει. Μπορείτε να το βοηθήσετε ώστε να έχει πρόσβαση στη θεραπεία. Αν το άτομο είναι σοβαρά άρρωστο ή υπάρχει κίνδυνος για τη ζωή του ή για τις ζωές των άλλων, χρειάζεται άμεση βοήθεια (βλ. ενότητα 3.3 “Διαχείριση μίας διπολικής κρίσης”). Ενθαρρύνετε το άτομο να εστιάσει στο να γίνει καλά.

Βοηθώντας το στην παρακολούθηση της ασθένειας

Διατηρήστε επαφή με το άτομο και παρατηρήστε, ακούστε και ευγενικά ερευνηστε το πώς είναι. Μ' αυτό τον τρόπο μπορείτε να βοηθήσετε στην παρακολούθηση των συμπτωμάτων και να κυριότερο να παρατηρήσετε εάν χειροτερεύσουν. Υπάρχουν επίσης, επίσημοι τρόποι όπου άτομα με διπολική διαταραχή μπορούν να παρακολουθήσουν την διάθεση τους, τον ύπνο και τις δραστηριότητες τους με σκοπό να σταθεροποιήσουν την διάθεση τους. Μπορείτε να μάθετε περισσότερα σχετικά μ' αυτό στο:

<http://www.manicdepressive.org/moodchart.html> ή <http://www.pendulum.org/bpcoping.htm>

Βοηθώντας το άτομο αν είναι αναγκαίο να πάει στο νοσοκομείο

Κάποια επεισόδια είναι πιο σοβαρά από άλλα. Ενώ αρκετά άτομα μπορούν να λάβουν την αγωγή στο σπίτι, ορισμένες φορές ασθενείς με διπολική διαταραχή χρειάζεται να νοσηλευτούν.

Η εισαγωγή μπορεί να προταθεί εφόσον:

- Υπάρχει μία διπολική κρίση, αν δηλαδή το άτομο είναι σοβαρά άρρωστο και η λειτουργικότητά του είναι πολύ επιβαρυνμένη, ή βρίσκεται σε κίνδυνο να κάνει κάτι, με καταστροφικές ή απειλητικές για τη ζωή του επιπτώσεις (βλέπε την ενότητα 3.3 “ Διαχείριση μιας διπολικής κρίσης”).
- Η θεραπεία και η υποστήριξη δεν φαίνεται να βοηθάει στην αντιμετώπιση συμπτωμάτων.
- Οι αλλαγές στη θεραπεία απαιτούν στενή επίβλεψη από το ιατρικό προσωπικό.
- Σε συνδυασμό με την διπολική διαταραχή, πρέπει να αντιμετωπιστούν προβλήματα με αλκοόλ ή ναρκωτικές ουσίες.
- Το άτομο έχει συμπτώματα που διαταράσσουν σοβαρά την καθημερινότητά του .

Αν το άτομο έχει σοβαρά συμπτώματα που προξενούν προσωπική δυσφορία και διαταράσσουν τις επαγγελματικές και κοινωνικές του δραστηριότητες, προσπαθήστε να το ενθαρρύνετε να μιλήσει στον ιατρό του, ή στην ομάδα ψυχικής υγείας, σχετικά με το αν η νοσηλεία θα ήταν χρήσιμη. Θα μπορούσε να αποτελέσει μία επιλογή την οποία αναμφισβήτητα πρέπει να τη συζητήσει με τον κλινικό του.

Αν ο ιατρός προτείνει εισαγωγή, ενθαρρύνετε το άτομο να αναζητήσει *εκούσια* νοσηλεία. Συζητήστε μαζί του τη δυνατότητα της νοσηλείας ως ευκαιρία να πάρει λίγο χρόνο για να γίνει καλά, μακριά από απαιτήσεις που προκαλούν άγχος. Σε ακραίες καταστάσεις *ακούσια* νοσηλεία, μπορεί να προταθεί (βλ. ενότητα 3.4 “Σχεδιάζοντας τις στιγμές όπου το άτομο είναι σοβαρά άρρωστο”).

Αν το άτομο έχει εισαχθεί σε νοσοκομείο, μπορείτε να:

- Εφόσον κριθεί απαραίτητο, να παράσχετε πληροφορίες για να βοηθήσετε στη θεραπεία του (πχ. σχετικά με τα πρόσφατα συμπτώματα που εμφάνισε, ή τη φαρμακευτική αγωγή του).
- Φτιάξτε την επαφή μαζί του, ανάλογα με το πως νιώθει άνετα, καθώς το άτομο μπορεί να αισθάνεται ευάλωτο με την κοινωνική επαφή.
- Πάρτε λίγο χρόνο για να ξεκουραστείτε ενώ βρίσκεται στο νοσοκομείο.

Υποστηρίζοντας ένα άτομο με κατάθλιψη

Υπάρχουν κάποιες προτάσεις παρακάτω για τρόπους υποστήριξης ενός ατόμου που είναι σε κατάθλιψη (βλ το πλαίσιο 13)

Πλαίσιο 13: Τεχνικές για υποστήριξη ενός ατόμου σε κατάθλιψη

Αν το άτομο βρίσκεται σε κατάθλιψη, εκτός από την βοήθεια για πρόσβαση σε ιατρική θεραπεία (βλ 3.1):

Δείξτε του ότι νοιάζεστε

Δείχνοντας στο άτομο ότι ενδιαφέρεστε μπορεί να είναι καθησυχαστικό. Αν και είναι καλό να εκφράζετε ενδιαφέρον προσέξτε να μην γίνεστε το δεκανίκι τους, ή να κατακλύζεται από τα συναισθήματά σας.

Μην πιέζετε το άτομο να μιλήσει ή να ξυπνήσει απότομα απ' αυτό

Όταν το άτομο έχει κατάθλιψη μπορεί να μην είναι ικανό να σας πει τι αισθάνεται ή τι είδους βοήθεια χρειάζεται. Αποφύγετε να του λέτε “ να κρατήσει τον εαυτό του συγκεντρωμένο”. Μερικές φορές, μόνο και μόνο με το να βρίσκεστε εκεί χωρίς να λέτε στο άτομο τι να κάνει μπορεί να είναι ανακουφιστικό.

Λάβετε υπόψη σας τον κίνδυνο αυτοκτονίας

Παρόλο που, όλα τα άτομα με διπολική διαταραχή δεν γίνονται αυτοκτονικοί, η κατάθλιψη αποτελεί υψηλό κίνδυνο για αυτοκτονία. Γι περισσότερες πληροφορίες πάνω στα προειδοποιητικά σημάδια της αυτοκτονίας και τους τρόπους που μπορούν να βοηθήσουν οι φροντιστές βλ ενότητα 3.5 “βοηθώντας στην πρόληψη αυτοκτονιών”.

Ενθαρρύνετε μικρούς στόχους

Μην προσπαθήσετε να πιέσετε το άτομο να κάνει κάτι το οποίο το βρίζει ιδιαίτερα αγχωτικό και δύσκολο. Σκεφτείτε να το ενθαρρύνετε να κάνει κάτι που να μπορεί να διαχειριστεί, ειδικά κάτι που μπορεί να του δώσει ακόμη και την παραμικρή αίσθηση κατορθώματος ή ευχαρίστησης. Αν είναι απαραίτητο μοιράστε το στόχο σε ακόμα μικρότερα βήματα (πχ. Αν βρίσκεται σε βαθιά κατάθλιψη, πρώτα προσκαλέστε τον να καθίσει έξω στον ήλιο μαζί σας πριν του ζητήσετε να πάτε βόλτα). Αν το άτομο δεν διατηρεί τη βασική υγιεινή, να το ενθαρρύνετε να κάνει κάτι μικρό σε σχέση με αυτό (πχ. Να βουρτσώσει τα δόντια του ή να κάνει μπάνιο).

Προσπαθήστε να μην αναλάβετε εξ' ολοκλήρου την κατάσταση

Αν βρίσκετε πως το άτομο κάνει τα πράγματα πολύ αργά, μην αναλάβετε εσείς να κάνετε τα πάντα. Ωστόσο αν το άτομο βρίσκεται σε βαθιά κατάθλιψη και είναι ανίκανο να εκτελέσει ένα συγκεκριμένο καθήκον, ίσως παροδικά να κάνετε εσείς, ή να το διαπραγματευτείτε.

Ενθαρρύνετε την κανονικότητα της καθημερινής ζωής

Οι διπολικές διαθέσεις μπορούν να διακόψουν τις συνήθειες και τον ύπνο .Ωστόσο αυτή η διακοπή μπορεί να χειροτερεύσει τη διάθεση . Για παράδειγμα, αν κοιμάται την ημέρα μπορεί να δυσκολευτεί να κοιμηθεί τη νύχτα. Επομένως ο σταθερός κύκλος ύπνου, εργαζομένης απαιτείται να διατηρηθεί . Έχοντας επίσης κάτι συγκεκριμένο να κάνουν το πρωί βοηθάει κάποια άτομα με κατάθλιψη να σηκώνονται μία κανονική ώρα.

Η κατάθλιψη
μπορεί να σας
δυσκολεύει
να κάνετε
πράγματα.



/ λ V
The Redoubt 11 - Artur

Πλαίσιο 13: Συμβουλές για υποστήριξη του ατόμου που πάσχει από κατάθλιψη (συνέχεια)

Παρέχετε μία προοπτική

Βοηθώντας το άτομο να αναγνωρίσει τα κατορθώματά του, (δεν έχει σημασία αν είναι μικρά) μπορεί να έχει ένα θετικό αποτέλεσμα στη διάθεση του. Επίσης θυμηθείτε να αναφέρετε θετικά γεγονότα και εμπειρίες αν συμβούν (πχ. αναγνώριση κάποιου θετικού νέου που θα λάβει το άτομο)..

Θυμηθείτε ότι αυτό που ανακουφίζει ένα άτομο μπορεί να μην ανακουφίζει κάποιο άλλο

Για παράδειγμα, ενώ κάποια άτομα με συμπτώματα κατάθλιψης τους αρέσει να τους υπενθυμίζουν ότι θα αισθάνονται καλύτερα με τον καιρό, άλλοι μπορεί να ενοχλούνται

Εάν ένα άτομο ανησυχεί υπερβολικά και ασχολείται με ένα συγκεκριμένο πρόβλημα σκεφτείτε τις ακόλουθες επιλογές:

- Πείτε στο άτομο ότι τα προβλήματα φαίνονται μεγαλύτερα από ότι είναι εξαιτίας της ασθένειας και προτείνετε να αναβάλει το οτιδήποτε μέχρι να αισθανθεί καλύτερα.
- Προσκαλέστε το άτομο να κάνει κάτι που μπορεί να το αποσπάσει από τις ανησυχίες του
- Αν το άτομο δεν είναι τόσο άρρωστο, συζητήστε λύσεις για το πρόβλημα μαζί του, και παράλληλα βοηθήστε το να βρει κάποιες λύσεις

Προσφέρετε στο άτομο ευγένεια, υπομονή και προσοχή ακόμα και αν αυτό δεν είναι αμοιβαίο ή δεν δείχνει να βοηθάει

Μπορεί να νιώσετε απογοητευμένοι αν η υποστήριξη σας δεν φαίνεται να βοηθά και αυτό είναι κατανοητό. Η κατάθλιψη μπορεί να επιμεινεί. Μην σταματάτε την υποστήριξη επειδή δεν δείχνουν να αλλάζουν, ή να εκτιμούν, ή να ανταποδίδουν τις προσπάθειές σας. Ενώ είναι σε κατάθλιψη μπορεί να είναι δύσκολο για τους ασθενείς να εκτιμήσουν το οτιδήποτε. Παρόλα αυτά, μπορεί ακόμα να χρειάζονται την υπομονή και την φροντίδα σας.

Είναι ζωτικής σημασίας να φροντίζετε τον εαυτό σας (βλ κεφάλαιο 5) όταν το άτομο το οποίο φροντίζετε έχει κατάθλιψη καθώς οι φροντιστές μπορεί να νιώσουν εξουθενωμένοι και καταθλιπτικοί.

Για ιδέες σχετικά με την διαχείριση των προειδοποιητικών σημείων ή των πρόδρομων συμπτωμάτων της κατάθλιψης (βλ “Τρόποι να βοηθήσετε το άτομο με προειδοποιητικά σημεία κατάθλιψης ενότητα 4.4. πλαίσιο 20).



The Redoubt 1 - Artur

Υποστηρίζοντας ένα άτομο σε μανία ή υπομανία

Υπάρχουν κάποιες προτάσεις για τρόπους παροχής υποστήριξης ενός ατόμου που βρίσκεται σε μανία ή υπομανία (βλ Β πλαίσιο 14)

Πλαίσιο 14: Συμβουλές για υποστήριξη ενός ατόμου που είναι σε μανία ή υπομανία

Αν το άτομο είναι σε μανία ή υπομανία, εκτός από την βοήθεια για πρόσβαση σε φαρμακευτική θεραπεία (βλ 3.1):

Βοηθήστε να δημιουργήσει ένα ήρεμο περιβάλλον

Μειώνοντας τους ελυτικούς παράγοντες (πχ. Μείωση ερεθισμάτων που χειροτερεύουν την υπομανία ή την μανία όπως ο θόρυβος, η καφεΐνη, οι κοινωνικές συναντήσεις). Αν ο ιατρός έχει συνταγογραφήσει φαρμακευτική αγωγή για να βοηθήσει το άτομο να χαλαρώσει, να ξεκουράζεται και να κοιμηθεί, σιγουρευτείτε ότι θα τη λάβει.

Μην πιστεύετε ότι θα πρέπει να συμμετάσχετε σε όλα τα σχέδια και τους στόχους του ατόμου

Να είστε προσεκτικοί ώστε να μην παρασυρθείτε στην υπομανιακή ή μανιακή διάθεσή του

Τρόποι να επικοινωνήσετε όταν το άτομο βρίσκεται σε μανία ή υπομανία

Απαντήστε σύντομα στις ερωτήσεις, ήσυχα και ειλικρινά και αποφύγετε να παρασυρθείτε σε ατελείωτες συζητήσεις ή διαφωνίες. Άτομα με ανεβασμένη διάθεση είναι εύλωτα παρόλη την προφανή τους αυτοπεποίθηση και έχουν την τάση να προσβάλλονται εύκολα. Αν το άτομο αρχίζει να διαφωνεί προσπαθήστε να μείνετε αποστασιοποιημένοι . Σκεφτείτε να αναβάλετε την συζήτηση(πχ. Πείτε κάτι που να είναι ευγενικό αλλά και απόλυτο όπως: “βλέπω ότι αυτό σημαίνει πολλά για σένα και πρέπει να το συζητήσουμε, αλλά είμαι ταραγμένος και κουρασμένος τώρα. Ας το συζητήσουμε το πρωί όταν το κεφάλι μου θα είναι “καθαρό”).

Θέστε όρια σε συγκεκριμένες συμπεριφορές

Αν η συμπεριφορά του ατόμου είναι πολύ επικίνδυνη ή κακοποιητική, μπορεί να χρειάζεται να θέσετε όρια σ’ αυτή τη συμπεριφορά (βλ ενότητα 3.2 παρακάτω “ Διαχειρίζοντας επικίνδυνες ή μη ακατάλληλες μανιακές ή υπομανιακές συμπεριφορές”)

Επικίνδυνες ιδέες ή σχέδια στη μανία μπορεί να έχουν αρνητικές επιπτώσεις .

3.2. Διαχειρίζοντας επικίνδυνες ή ακατάλληλες μανιακές ή υπομανιακές συμπεριφορές

Αν το άτομο είναι σε μανία, ή σε μικτό επεισόδιο η συμπεριφορά του μπορεί να γίνει ακατάλληλη ή επικίνδυνη (πχ. Ξοδεύοντας αλόγιστα, διασκεδάζοντας χωρίς όρια με σεξουαλικές αδιακρισίες, απρόσεκτη οδήγηση κλπ). Παρακάτω δίνονται κάποιες ιδέες για να προσπαθήσετε να αποτρέψετε ή να μειώσετε αυτές τις συμπεριφορές και τις συνέπειες που ακολουθούν.

Θέστε προφυλάξεις

Συζητήστε με το άτομο όταν είναι σχετικά καλά, για προφυλάξεις που μπορείτε μαζί να πάρετε ώστε να αποτρέψετε μία επικίνδυνη δραστηριότητα και τις αρνητικές της επιπτώσεις (πχ. να σας δώσει τις πιστωτικές του κάρτες προσωρινά για την αποφυγή αλόγιστης σπατάλης, ή να σας δώσει τα κλειδιά του αυτοκινήτου για την αποφυγή επικίνδυνης οδήγησης, ή να μένουν στο σπίτι αν η συμπεριφορά τους είναι κοινωνικά ακατάλληλη ή προβληματική). Αν στο παρελθόν έχουν συμβεί σοβαρές αρνητικές συνέπειες, πάρτε πιο *πρακτικά μέτρα* για να τις αποτρέψετε (πχ. Αν το άτομο έχει ξοδέψει πολλά χρήματα μπορείτε να κανονίσετε συγκεκριμένους περιορισμούς πάνω στην πρόσβαση του στα οικονομικά, όπως συνυπογραφές για μεγάλες δαπάνες και διατήρηση ξεχωριστών τραπεζικών λογαριασμών).

Θέστε όρια για αποδεκτές συμπεριφορές

Τα όρια για την προστασία του εαυτού σας (ή της οικογένειά σας) από την απαράδεκτη συμπεριφορά, που είναι όμως απόρροια της ασθένειας, είναι προσωπικό θέμα. Λάβετε υπόψη ότι δεν μπορείτε να ελέγξετε τη συμπεριφορά του ατόμου, αλλά μπορείτε να ελέγξετε πως θα την αντιμετωπίσετε. Προσέξτε να μην αποδέχεστε λεκτική, συναισθηματική, σωματική ή οικονομική κακοποίηση επειδή το άτομο είναι άρρωστο. Υπάρχουν τρόποι για να θέσετε όρια σε μία συγκεκριμένη συμπεριφορά και να προσπαθήσετε να μειώσετε τον κίνδυνο να συμβεί κάτι τέτοιο όπως:

1. Με το να λέτε στο άτομο ποια συμπεριφορά του είναι ανησυχητική και με το να το ενθαρρύνετε να βρίσκει τρόπους για να προσπαθεί να την αποτρέψει, ώστε αυτή η συμπεριφορά να μη ξανασυμβεί. Αναφέρετε τα πλεονεκτήματα που θα έχει για το άτομο, τον εαυτό σας και την οικογένειά σας.
 2. Να λέτε στο άτομο ότι η συμπεριφορά του έχει παραβεί το προσωπικό όριο σας και να εξηγήσετε τι είναι αυτό το όριο, και τι συνέπειες θα υπάρχουν αν αυτό το όριο δεν γίνει σεβαστό. Μπορεί επίσης να βοηθήσει στο να αναγνωρίσει τα πλεονεκτήματα που θα έχει και για τους δύο σας αν αυτό το όριο γίνει σεβαστό. Αν αναφέρετε τις συνέπειες, θα πρέπει να είστε προετοιμασμένοι να τις ακολουθήσετε.
- Αν γνωστοποιήσετε στο άτομο ποια σχετική με την ασθένεια συμπεριφορά του βρίσκετε απαράδεκτη και θέσετε όρια σ' αυτή τη συμπεριφορά, το άτομο θα *ξέρει που βρίσκεται* και θα έχει την επιλογή να κάνει ότι μπορεί για να αποτρέψει αυτή τη συμπεριφορά στο μέλλον. Είναι επίσης σημαντικό να *αναγνωρίσετε την προσπάθειά!* Γνωρίζοντας ότι το άτομο προσπαθεί

Τι μπορείτε να κάνετε όταν η επικίνδυνη συμπεριφορά πρόκειται να συμβεί ;

Αν το άτομο που είναι έτοιμο να κάνει κάτι επικίνδυνο είναι άρρωστο, χρειάζεται ιατροφαρμακευτική βοήθεια. Εξάλλου βοηθώντας το να λάβει ιατροφαρμακευτική βοήθεια, αυτό που μπορείτε να κάνετε για να αποτρέψετε την επικίνδυνη συμπεριφορά μπορεί να εξαρτάται από το είδος της συμπεριφοράς.



Για παράδειγμα, ευγενικά προσπαθήστε να μη πάρει αποφάσεις σχετικά με επικίνδυνα σχέδια (πχ. Πρέπει να δώσω σε αυτή την ιδέα περισσότερη σκέψη). Αν το άτομο προσβληθεί επειδή δεν συμφωνείτε με τις επικίνδυνες ιδέες του, ή τα σχέδια του, μπορείτε να του πείτε ότι νοιάζεστε γι' αυτό και ότι ανησυχείτε για τις συνέπειες. Παρόλο που η επιθετικότητα δεν είναι συνηθισμένη, αν πιστεύετε ότι μπορεί να συμβεί λάβετε μέτρα για να διασφαλίσετε την ασφάλεια σας (βλ ενότητα 6.5. "Αν το άτομο γίνει σωματικά επιθετικό").

Μπορεί να υπάρχει μία *σύντομη ευκαιρία* να λογικέψετε το άτομο να μειώσει την επικίνδυνη συμπεριφορά πριν γίνει τόσο μανιακό και χάσει την ευαισθησία του μέσα στην κατάσταση που βιώνει. Αν έχετε αυτή την ευκαιρία, σκεφτείτε τις ακόλουθες επιλογές:

- Ζητήστε από το άτομο να μην συνεχίσει την επικίνδυνη συμπεριφορά, και αναφέρετε τα θετικά που θα έχει απ' αυτό (πχ. Αν το άτομο είναι σε υπομανία : "Θα ήθελα να μείνουμε σπίτι παρά να πάμε στο πάρτι, καθώς μπορούμε να έχουμε ένα ήσυχο απόγευμα μαζί και μπορεί να σου είναι πιο εύκολο να κοιμηθείς").
- Αναδείξτε την σύνδεση μεταξύ της διπολικής του διάθεσης και της επικίνδυνης ιδέας ή δραστηριότητας.
- Ζητήστε από το άτομο να εξετάσει αν ένα συγκεκριμένο σχέδιο που σκέφτεται έχει διογκωθεί και υπερτιμηθεί τόσο πολύ με το μυαλό του, που τον δυσκολεύει να δει τους κινδύνους ή τις αρνητικές συνέπειες.
- Ενθαρρύνετε το άτομο να αναβάλει να εκτελέσει μία επικίνδυνη ιδέα μέχρι να αισθανθεί καλύτερα, καθορίζοντας έναν συγκεκριμένο καλό στόχο (πχ. "Τι λες να σταματήσεις να έχεις αυτή την ιδέα μέχρι ο γιατρός να πει ότι η διάθεσή σου είναι σταθερή" ή "μέχρι να καταφέρεις να κοιμηθείς τη νύχτα για μία εβδομάδα").
- Προτείνετε στο άτομο να αποφύγει το αλκοόλ και τις άλλες ναρκωτικές ουσίες, καθώς αυτοί οι παράγοντες αυξάνουν τον κίνδυνο για να ενεργήσει παρορμητικά.

Παρόλο που ορισμένες φορές είναι πιθανή η αποτροπή της επικίνδυνης συμπεριφοράς, και των αρνητικών της επιπτώσεων μπορεί να συμβούν (βλ ενότητα 6.6. "Διαχειρίζοντας τις αρνητικές επιπτώσεις της επικίνδυνης συμπεριφοράς").

3.3. Διαχείριση μίας διπολικής κρίσης

Οι διπολικές κρίσεις περιλαμβάνουν στιγμές όπου το άτομο γίνεται σοβαρά καταθλιπτικό ή μανιακό, ανίκανο να λειτουργήσει ή να φροντίσει τον εαυτό του ή τους άλλους, ή βρίσκεται σε υψηλό κίνδυνο αυτοκτονίας ή άλλων αρνητικών επιπτώσεων. Λαμβάνοντας βοήθεια και επικοινωνώντας ήρεμα μπορεί να βοηθήσει εσάς ή το άτομο να ξεπεράσετε μία διπολική κρίση.

Ζητήστε βοήθεια

Αν νομίζετε ότι τα πράγματα οδηγούν σε ένα σημείο κρίσης, τηλεφωνήστε στον ιατρό του ατόμου ή την ομάδα ψυχικής υγείας και εκφράστε τις ανησυχίες σας (αν το ίδιο το άτομο δεν τους καλέσει). **Μη διστάσετε να τηλεφωνήσετε στην ομάδα κρίσης της ψυχικής υγείας, στον ιατρό ή στο ΕΚΑΒ** αν η κρίση συμβεί. Αν το άτομο χρειάζεται επειγόντως να περιοριστεί για να το σταματήσετε από το να βλάψει τον εαυτό του ή τους άλλους, μπορεί να χρειαστεί να καλέσετε την αστυνομία. Αν είστε σε κίνδυνο, σκεφτείτε την δική σας ασφάλεια πρώτα και μετά πάρτε ιατρική βοήθεια για το άτομο (βλ ενότητα 6.5. "Αν το άτομο είναι σωματικά επιθετικό"). *Αν δεν λάβετε την βοήθεια που περιμένετε από αυτές τις επείγουσες υπηρεσίες, να επιμένετε και να επικοινωνήστε με έναν άλλο ιατρό (πχ. τον οικογενειακό σας ιατρό), ή πηγαίνετε το άτομο στο τμήμα επειγόντων περιστατικών του νοσοκομείου. Μερικές φορές οι φροντιστές βρίσκουν αυτές τις επείγουσες ιατρικές υπηρεσίες μη διαθέσιμες ή ανίκανες να τους βοηθήσουν σε μία κρίση και πρέπει να φροντίζουν το σοβαρά άρρωστο άτομο στο σπίτι. Αν φροντίζετε ένα σοβαρά άρρωστο άτομο στο σπίτι, σιγουρευτείτε ότι έχετε την απαραίτητη υποστήριξη (πχ. Από ιατρούς, οικογένεια και φίλους).* Μπορεί να αξίζει να μάθετε για κάποια γραμμή βοήθειας στην περιοχή σας όπου υποστηρίζει άτομα, ή τις οικογένειες τους, ή τους φίλους τους σε μία κρίση, καθώς αυτή η βοήθεια μπορεί να είναι πολύτιμη πηγή υποστήριξης. Οι σύμβουλοι συνήθως εκπαιδεύονται να ακούν και να βοηθούν άτομα να χειριστούν την κρίση και μπορεί να προσφέρουν παραπομπές στις κατάλληλες υπηρεσίες. *Ο τοπικός σας τηλεφωνικός κατάλογος έχει νούμερα βοήθειας της περιοχής σας.*

Επικοινωνήστε ξεκάθαρα και ήρεμα

Σε μία κρίση επικοινωνήστε με το άτομο ξεκάθαρα και ήρεμα. Είναι κακή ιδέα να δίνετε στο άτομο πολλές οδηγίες. Μην διαφωνείτε, κριτικάρετε ή συμπεριφέρεστε με έναν απειλητικό τρόπο προς αυτό. Αν είναι κατάλληλο, δώστε στο άτομο επιλογές για να το καθησυχάσετε ότι έχει κάποιο έλεγχο της κατάστασης (πχ. Αν προσπαθείτε να το αποσπάσετε από την επικίνδυνη συμπεριφορά, μπορείτε να ρωτήσετε "μήπως πρέπει να πάμε μία βόλτα ή προτιμείς να δούμε ταινία;").



- Sarah

Σε μία κρίση μην φοβηθείτε να ζητήσετε βοήθεια για να αποτρέψετε αρνητικές επιπτώσεις.

3.4 Σχεδιάζοντας τις στιγμές όπου το άτομο είναι σοβαρά άρρωστο

Όταν το άτομο είναι σχετικά καλά μπορείτε να κάνετε σχέδια μαζί του σχετικά με το τι θα κάνει αν έχει σοβαρή υποτροπή. Κάνοντας σχέδια εκ των προτέρων βοηθάει να είστε περισσότερο προετοιμασμένοι. Αυτόν τον τύπο βοήθειας τον χρησιμοποιείτε στην αρχή. Όταν το άτομο είναι σχετικά καλά σιεφτείτε να συζητήσετε:

Με ποιόν να επικοινωνήσετε σε μία κρίση

Μάθετε με ποιόν προτιμά το άτομο να επικοινωνήσετε αν έχει υποτροπή και πως θα έχει πρόσβαση στη θεραπεία. Μπορεί να υπάρχουν επιλογές τοπικών υπηρεσιών (πχ. Ομάδα κρίσης ψυχικής υγείας ή ασθενοφόρο). Μπορεί επίσης να χρειαστεί να ρωτήσετε αν οι συγκεκριμένες επείγουσες υπηρεσίες θα βοηθούσαν ένα άτομο με διπολική διαταραχή όταν είναι πολύ άρρωστο, αλλά όχι σε άμεσο κίνδυνο να βλάψει τον εαυτό του, ή άλλους. Αν ζείτε σε μία απομακρυσμένη περιοχή όπου δεν υπάρχουν τοπικές επείγουσες υπηρεσίες, μάθετε που μπορείτε να πάρετε βοήθεια αν τη χρειαστείτε επείγοντως. (πχ κάποια κινητή μονάδα) Αν το άτομο έχει κατορθώσει να φτιάξει μία καλή σχέση με έναν συγκεκριμένο κλινικό, αυτός ο ιατρός μπορεί να φανεί χρήσιμος στην κρίση.

Πότε και πώς να ενεργήσετε

Μπορεί να χρειαστεί να συζητήσετε για το πότε θα παρέμβετε αντί του ατόμου (πχ. Όταν συγκεκριμένα συμπτώματα ή συμπεριφορές είναι παρούσες).

Τι είδους πληροφορίες να παρέχετε

Βάση των προηγούμενων εμπειριών το άτομο μπορεί να προτιμά συγκεκριμένες θεραπείες. Ρωτήστε το άτομο, σχετικά με τις πληροφορίες που μπορεί να παράσχετε στους ιατρούς ή στα νοσοκομεία (πχ. Πληροφορίες σχετικά με το ιστορικό της ασθένειας και της θεραπείας του, καθώς και την υγεία του και τον ασφαλιστικό του φορέα). Εξασφαλίστε του, ότι αναγνωρίζετε την ευαισθησία και την εμπιστευτικότητα αυτών των πληροφοριών.

Σε ποιο νοσοκομείο ή θεραπευτικό κέντρο το άτομο μπορεί να πάει

Αν υπάρχει επιλογή, το άτομο μπορεί να προτιμά ένα συγκεκριμένο νοσοκομείο ή θεραπεία. Σιγουρευτείτε ότι έχετε οδηγίες για το νοσοκομείο σε περίπτωση που τις χρειαστείτε.

Ακούσια νοσηλεία

Αν το άτομο ήταν σοβαρά άρρωστο στο παρελθόν, μπορεί να χρειαστεί να συζητήσετε μαζί του κάτω από ποιες συνθήκες γινόταν η ακούσια νοσηλεία σε περίπτωση που χρειαστεί. Επιβεβαιώστε με το άτομο, ότι οι ενέργειες που και οι δύο έχετε συμφωνήσει σχετικά με την ακούσια νοσηλείας είναι αποδεκτές και δεν θα βλάψουν την σχέση σας.

Ποιος κάνει τι;

Αν το άτομο είναι προσωρινά ανίκανο να ολοκληρώσει συγκεκριμένα καθήκοντα όταν είναι άρρωστο βοηθάει να συμφωνήσετε πώς θα μοιραστείτε κάποια από τα καθήκοντα. Το άτομο μπορεί να νιώθει ανακουφισμένο να ξέρει ότι υπάρχει ένα σχέδιο καταμερισμού ευθυνών.



3.5. Βοηθώντας στην πρόληψη των αυτοκτονιών

Αν και ο κάθε ασθενής με διπολική διαταραχή δεν γίνεται αυτοκτονικός, ωστόσο ο κίνδυνος της αυτοκτονίας είναι υψηλός και οι φροντιστές πρέπει να λαμβάνουν σοβαρά ακόμα και τις πιο απλές περιστασιακές αναφορές αυτοκτονικών σκέψεων.

Αν το άτομο είναι αυτοκτονικό βλ το πλαίσιο 15.

- **Λάβετε ιατρική βοήθεια:** Επικοινωνήστε με τον ιατρό του ή την ομάδα ψυχικής υγείας. Αν το άτομο είναι σε άμεσο κίνδυνο να βλάψει τον εαυτό του, καλέστε την επείγουσα υπηρεσία ή οδηγήστε το στο πλησιέστερο τμήμα επείγοντων.
- **Μην αφήνετε το άτομο μόνο τους** κανονίστε με κάποιον άλλον να του κρατήσει συντροφιά.
- **Απομάκρυνε οτιδήποτε** μπορεί να χρησιμοποιήσει ως μέσο για να αυτοκτονήσει (πχ. Κλειδώστε φάρμακα και όπλα).
- **Επικοινωνήστε με μία γραμμή αυτοκτονίας** ή κρίσης.
- Αν το άτομο έχει ένα **σχέδιο πρόληψης αυτοκτονίας**, βοηθήστε το να το χρησιμοποιήσει.

Αν το άτομο είναι αυτοκτονικό, είναι πιθανό να αρνηθεί κάθε ενέργειά σας για να το αποτρέψετε από το να αυτοκτονήσει. Παρόλα αυτά, μην αφήσετε αυτό να σας σταματήσει από το να λάβετε μέτρα για να το βοηθήσετε.



Βοηθήστε στη μείωση του κινδύνου αυτοκτονίας

Ως φροντιστές, μπορεί να υπάρχουν κάποια πράγματα που μπορείτε να κάνετε σε συνεργασία με τους ειδικούς υγείας και το ίδιο το άτομο ώστε να μειωθεί ο κίνδυνος αυτοκτονίας.

Οι προτάσεις περιλαμβάνουν:

- Μην αποφεύγετε να μιλάτε για την αυτοκτονία, καθώς το άτομο μπορεί να αισθανθεί ανίκανο να συζητήσει τις αυτοκτονικές του σκέψεις μαζί σας.
- Αν νομίζετε ότι το άτομο μπορεί να είναι αυτοκτονικό, *ρωτήστε το ευθέως* αν έχει κάποιες σκέψεις για αυτοκτονία.
- Αν το άτομο όντως συζητά τις αυτοκτονικές του σκέψεις, *ακούστε χωρίς να κρίνετε*. Αφήστε το άτομο να γνωρίζει ότι έχετε ακούσει πως αισθάνεται, προτείνετε *ιατρική βοήθεια* και αν είναι απαραίτητο βοηθήστε τον να έχει πρόσβαση.
- Προσέχετε ότι το άτομο μπορεί να εκφράσει αυτοκτονικές σκέψεις *εμμέσως* παρά ευθέως λεκτικά.
- Μάθετε να αναγνωρίζετε τα *προειδοποιητικά σημεία* όταν γίνεται αυτοκτονικό ή σχεδιάζει για το κοντινό μέλλον (βλ το πλαίσιο 16).
- Προσέχετε τους παράγοντες που *αυξάνουν τον κίνδυνο* αυτοκτονίας (βλ το πλαίσιο 17).
- *Συζητήστε* με το άτομο τρόπους που μπορείτε να το βοηθήσετε να περάσει τις στιγμές που αισθάνεται αυτοκτονικό.
- Βοηθήστε το άτομο να αναπτύξει ένα *σχέδιο για να αποτρέψει την αυτοκτονία* στο οποίο θα μπορείτε να βασιστείτε.
- Ακόμα και αν το άτομο έχει *μόνο περιστασιακές, ασυμπτωτικές, αυτοκτονικές σκέψεις* και δεν το επηρεάζουν *εκλυπτικοί παράγοντες* που *αυξάνουν τον κίνδυνο*, ενθαρρύνετε το να συζητήσει αυτές τις σκέψεις με τον ιατρό του. Να έχετε το νου σας στο άτομο, για να παρατηρήτε αν αυτές οι σκέψεις γίνονται πιο συγκεκριμένες, συχνές ή έντονες.
- Δεν είναι πάντα εύκολο να εκτιμήσετε τον κίνδυνο αυτοκτονίας. Αν δεν είσαι σίγουρος σχετικά με το μέγεθος του κινδύνου, βοηθήστε το άτομο να πάρει μία *εκτίμηση κινδύνου* από τον ιατρό του ή την υπηρεσία ψυχικής υγείας.
- Μην προσπαθήσετε να χειριστείτε το αυτοκτονικό άτομο μόνοι σας. Επικοινωνήστε με την *οικογένεια* ή τους φίλους που μπορείτε και εμπιστευέστε (βλ επίσης την ενότητα 6.2 “μειώνοντας το άγχος στη διπολική κρίση”)

Υπάρχουν οργανισμοί για την πρόληψη και αποτροπή των αυτοκτονιών που παρέχουν υποστήριξη, πληροφόρηση και εκπαίδευσης στους φροντιστές.

Πλαίσιο 16: Παραδείγματα προειδοποιητικών αυτοκτονικών σημείων

Ένα προειδοποιητικό σημείο είναι κάτι το οποίο το άτομο κάνει, ή λέει που σας κάνει να σκεφτείτε ότι σκοπεύει να αυτοκτονήσει στο κοντινό μέλλον (λεπτά, ώρες, ημέρες ή λίγες εβδομάδες). Παραδείγματα συμπεριλαμβάνουν αν το άτομο :

1. **Εκφράζει την πρόθεσή του να αυτοκτονήσει.**
Το άτομο μπορεί είτε να απειλήσει ότι θα αυτοκτονήσει ή απλά να αναφέρει την πρόθεσή του.
2. **Γράφει ή μιλάει σχετικά με την αυτοκτονία ή το θάνατο**
3. **Έχει ένα σχέδιο για να αυτοκτονήσει**
Σε αυτήν την περίπτωση το άτομο χρειάζεται επείγουσα ιατρική βοήθεια .
4. **Έχει αλλαγές στη διάθεση και την συμπεριφορά όπως:**
 - Βρίσκεται σε καταθλιπτικό ή μικτό επεισόδιο (ή έχει πρόσφατα περάσει ένα τέτοιο επεισόδιο).
 - Απελπισία(πχ. Το άτομο δεν βλέπει καμία ελπίδα για το μέλλον του ή δεν έχει λόγους για να ζει).
 - Βάζει τις δικές τους υποθέσεις σε σειρά πριν πεθάνει (πχ. Φτιάχνει μία διαθήκη, βγάζει την ασφάλεια ζωής, δίνει τα υπάρχοντα του ή πουλάει το σπίτι του).
 - Απάθεια και η έλλειψη ενδιαφέροντος σε πράγματα που συνήθιζε να του αρέσουν.
 - Απόσυρση από φίλους και συγγενείς(πχ. Ακυρώνει ραντεβού και απομονώνει τον εαυτό του).
 - Άγχος, ταραχή ή αϋπνία.
 - Αυξημένη απροσεξία σαν να μην το νοιάζει τι θα γίνει στο μέλλον.
 - Αυξημένη χρήση αλκοόλ η ναρκωτικών. Επίσης, ένα άτομο που είναι αυτοκτονικό υπό την επήρεια ουσιών είναι σε κίνδυνο να επιχειρήσει παρορμητικά να αυτοκτονήσει.
 - Αυξημένος θυμός, εκνευρισμός ή επιθυμία για εκδίκηση.
 - Ένα ξαφνικό ανέβασμα στη διάθεση. Μόλις το άτομο βρει ένα σχέδιο να αυτοκτονήσει, η διάθεση του μερικές φορές βελτιώνεται. Αν το άτομο έχει αυτοκτονικό ιδεασμό και η διάθεση του ξαφνικά βελτιωθεί, ρωτήστε το αν ακόμα έχει κάποια πρόθεση να αυτοκτονήσει.

Παρακαλώ σημειώστε: Μπορεί να βοηθήσει να προσέξετε τα προειδοποιητικά σημεία. Παρόλα αυτά, μερικές φορές το άτομο μπορεί να κάνει απόπειρα αυτοκτονίας χωρίς προειδοποίηση. Επίσης, τα προειδοποιητικά σημάδια μπορεί να είναι τόσο εξατομικευμένα που μπορεί να μην γίνουν αντιληπτά.

Πλαίσιο 17: Παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο αυτοκτονίας στη διπολική διαταραχή

Οι παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο αυτοκτονίας στα άτομα με διπολική διαταραχή περιλαμβάνουν αν το άτομο είχε :

- Πρόσφατως αυτοκτονικές σκέψεις ή είχε κάνει απόπειρες.
- Κάποιον άλλο από την οικογένεια του που αυτοκτόνησε.
- Ένα καταθλιπτικό ή μικτό επεισόδιο ή είχε πρόσφατα περάσει ένα τέτοιο επεισόδιο.
- Αν έχει ταχεία εναλλαγή (βλ ενότητα 13 πορεία νόσου).
- Ένα σχέδιο να αυτοκτονήσει (πχ. Τρόποι να το κάνει ή ένα χρονοδιάγραμμα).
- Συμπτώματα μεταξύ των επεισοδίων.
- Άγχος ή προβλήματα με ουσίες σε συνδυασμό με την διπολική διαταραχή.
- Αν το άτομο ζει μόνο.

Παρακαλώ σημειώστε: Παρόλο που αυτά είναι συχνοί παράγοντες, είναι πιθανό να συμβεί η αυτοκτονία αν το άτομο είναι αυτοκτονικό χωρίς να είναι παρόντες

Αν η αυτοκτονία συμβεί

Αν το άτομο είναι αποφασισμένο να αυτοκτονήσει, υπάρχει μία περιορισμένη δυνατότητα να κάνει κάτι κάποιος για να το σταματήσει. Μην κατηγορήσετε τον εαυτό σας. Δεν πρέπει να το περάσετε αυτό μόνοι σας .

[Προειδοποιητικά σημεία ότι το άτομο είναι αυτοκτονικό, μπορεί να αποτελούν λεκτικές εκφράσεις, ή πιο λεπτές αλλαγές στη συμπεριφορά και στη]

3.6. Υποστηρίζοντας το άτομο μετά από ένα διπολικό επεισόδιο

Το τι χρειάζονται τα άτομα με διπολική διαταραχή μετά από ένα διπολικό επεισόδιο μπορεί να διαφέρει από άτομο σε άτομο. Αρχικά, μπορεί να χρειάζεται χρόνο για να γίνει καλύτερα και να ξεπεράσει το αντίκτυπο του επεισοδίου στη ζωή του. Μπορεί να μην είναι ικανό να επιστρέψει αμέσως στις συνηθισμένες δραστηριότητες του. Μπορεί ακόμη να χρειαστεί να αναπροσαρμόσετε τις προσδοκίες που έχετε για το άτομο.

Αν το άτομο ήταν μανιακό, μπορεί να αισθανθεί ντροπιασμένο και να προσπαθήσει να απομακρυνθεί από εκείνους που ξέρουν τι είχε συμβεί όταν ήταν σε επεισόδιο. Μερικές φορές το άτομο μπορεί ακόμα και να μην θυμάται τι είχε συμβεί όταν ήταν σε μανία. Υπάρχει ένας σημαντικός αριθμός από τρόπους υποστήριξης του ατόμου μετά από ένα επεισόδιο της ασθένειας. Σιάφτεται τις παρακάτω προτάσεις:

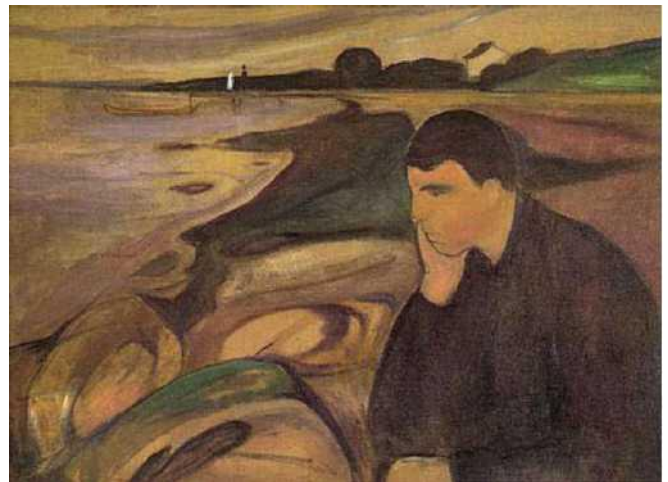
- Ορισμένα από τα πράγματα που μπορεί να χρειαστεί το άτομο καθώς προσπαθεί να γίνει καλά είναι η ξεκούραση, οι συνθήκες του, κάτι να κάνει, κάτι να περιμένει αγάπη και φιλία.
- Αν το άτομο ακόμα έχει κάποια συμπτώματα ή το βρίσκει δύσκολο να αναρρώσει, ρωτήστε του πως μπορείτε να βοηθήσετε.
- Προσπαθήστε να είστε διαθέσιμος για να στηρίξετε το άτομο (μέσα σε ορισμένα όρια που είναι ρεαλιστικά για εσάς).
- Η περίοδος μετά από ένα επεισόδιο της ασθένειας (ειδικά ένα καταθλιπτικό επεισόδιο) μπορεί να είναι υψηλού κινδύνου περίοδος για αυτοκτονία. Μπορεί να χρειαστεί να είστε σε επαγρύπνηση για τα σημάδια που δείχνουν ότι το άτομο είναι αυτοκτονικό (βλ ενότητα 3.5 "βοηθώντας στην πρόληψη αυτοκτονιών").
- Όταν είναι δυνατόν εστιάστε πάνω στη θετική και καλή συμπεριφορά, παρά στην ασθένεια και στα προβλήματα συμπεριφοράς (πχ. Μιλήστε σχετικά με το τι κάνει, για να παραμείνει καλά παρά για πράγματα που έγιναν όταν ήταν άρρωστο).
- Κάντε πράγματα μαζί με το άτομο παρά χωρίς, καθώς αυτό μπορεί να βοηθήσει να ξαναχτίσει την αυτοπεποίθησή του.
- Ενθαρρύνετε το άτομο να μην προσπαθεί να κάνει τα πάντα μονομιάς. Αρχικά μπορεί να είναι ευκολότερο να θέσει προτεραιότητες στα σημαντικά καθήκοντα και να κάνει λιγότερες αγκυλικές δραστηριότητες.
- Αφήστε το άτομο να αναρρώσει με τον δικό του ρυθμό, αλλά ενεργά ενθαρρύνετε το ή παρακαλέστε το να κάνει πράγματα για να ξαναβγει στη ζωή.
- Αν το άτομο το βρίσκει δύσκολο να κάνει μία νέα αρχή στα πράγματα, ενθαρρύνετε το να θέσει έναν ευκολότερο στόχο.
- Προσφέρετε βοήθεια αν το άτομο έχει δυσκολίες στο να θυμηθεί πράγματα ή να συγκεντρωθεί (πχ. Βοηθήστε το να θυμηθεί τα ραντεβού του με το να τα γράφει).
- Συζητήστε τρόπους για την αποφυγή μελλοντικών υποτροπών μόλις το άτομο αναρρώσει.

3.7. Υποστηρίζοντας το άτομο με ελαφρά συμπτώματα ή δυσκολία στη λειτουργικότητα

Μερικοί άνθρωποι δεν χρειάζονται ή δεν θέλουν υποστήριξη με την ασθένειά τους ανάμεσα στα επεισόδια. Παρόλα αυτά, αν το άτομο έχει ήπια συμπτώματα και δυσκολία στη λειτουργικότητα, μπορεί να καλωσορίσει μία μικρή κατάλληλη βοήθεια:

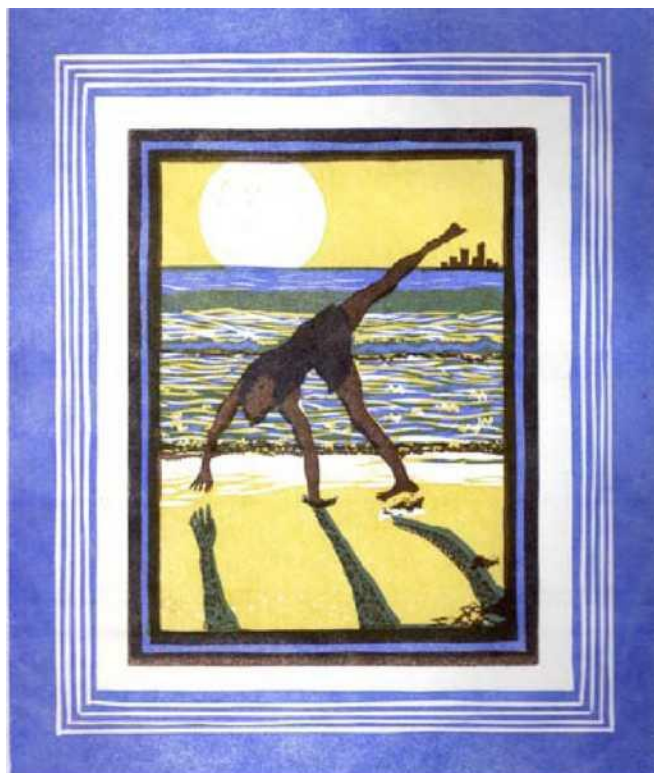
- Ρωτήστε το άτομο αν έχει συμβουλευτεί τον ιατρό του σχετικά με τους τρόπους διαχείρισης των συμπτωμάτων ή των δυσκολιών του.
- Σκεφτείτε τι έχει βοηθήσει στο να διαχειριστεί αυτά τα συμπτώματα ή τις δυσκολίες που είχε στο παρελθόν.
- Ενθαρρύνετε το άτομο να κρατήσει μία βασική καθημερινότητα που περιλαμβάνει κανονικότητα ύπνου και χρόνου για χαλάρωση.
- Προσφέρετε στο άτομο βοήθεια βάση των τωρινών συμπτωμάτων και δυσκολιών του με τα καθημερινά προβλήματα. Μην αναλαμβάνετε εσείς, καθώς αυτό μπορεί να υπονομεύσει την αυτοπεποίθησή του και επίσης προσέξτε να μην ξεπεράσετε τα προσωπικά σας όρια.

Οι στρατηγικές για διαχείριση ήπιων συμπτωμάτων της κατάθλιψης μπορεί να μοιάζουν με αυτές που αναφέρθηκαν για τα προειδοποιητικά σημεία της κατάθλιψης (βλ ενότητα 4.4 πλαίσιο 20 "τρόποι να βοηθήσετε το άτομο με προειδοποιητικά σημεία κατάθλιψης").



Melancholy - Edvard Munch

Κεφάλαιο 4: Βοηθώντας το άτομο να διατηρείται καλά και να απολαμβάνει τη ζωή



When my past meets the future, it will be exactly the right time - Larissa MacFarlane

4.1. Υποστηρίζοντας τη φαρμακευτική θεραπεία του ατόμου

Υποστηρίζοντας το άτομο με τη θεραπεία του δεν σημαίνει ότι πρέπει να ελέγχετε τη φαρμακευτική αγωγή του. Κάτι τέτοιο μπορεί να σας εξουθενώσει και ταυτόχρονα να υπονομεύσει την αυτοπεποίθησή του. Παρόλα αυτά, αν το άτομο είναι σοβαρά άρρωστο και ανίκανο να διαχειριστεί τη δική του θεραπεία, μπορεί προσωρινά να χρειαστεί να έχετε έναν πιο ενεργό ρόλο.

Όταν είναι εφικτό ενθαρρύνετε το άτομο:

- Να μάθει πληροφορίες για αποτελεσματικές θεραπείες.
- Να αναλάβει ένα ενεργό ρόλο στη λήψη αποφάσεων σχετικά με την θεραπεία μαζί με τον ιατρό του (πχ. Με το να παίρνει πληροφορίες για την θεραπεία του, να παρακολουθεί τα αποτελέσματα και ανοιχτά να συζητά για προβλήματα και επιλογές).
- Να κανονίζει τακτικά ραντεβού για παρακολούθηση της πορείας του.

Μπορεί να υποστηρίξετε το άτομο για την τήρηση της φαρμακευτικής αγωγής για την οποία έχει συμφωνήσει με τον ιατρό του. Αν οι θεραπείες αργούν να δράσουν, ή το άτομο χρειάζεται να δοκιμάσει καινούργιες θεραπείες, ενθαρρύνετε το να συνεχίσει και να μην εγκαταλείψει την ελπίδα. Οι φροντιστές μπορούν επίσης να βοηθήσουν το άτομο να παρακολουθεί την αποτελεσματικότητα της θεραπείας, ή να παρέχουν υποστήριξη αν αντιμετωπίσει παρενέργειες. Με το να λέτε για παράδειγμα στο άτομο ότι υπάρχει βελτίωση στη διπολική του διαταραχή από τότε που ξεκίνησε η θεραπεία, μπορεί να είναι χρήσιμη ανατροφοδότηση γι' αυτό.

Τι συμβαίνει αν το άτομο αποφασίσει να σταματήσει ή να μειώσει τη φαρμακευτική του αγωγή;

Μερικές φορές, τα άτομα σταματούν να παίρνουν την φαρμακευτική τους αγωγή ή δεν την παίρνουν τακτικά, ή την απαιτούμενη δόση. Τα άτομα με διπολική διαταραχή είναι βιολογικά ευάλωτα να αναπτύξουν διπολικά συμπτώματα και η τήρηση της φαρμακευτικής αγωγής βοηθάει στη πρόληψη των υποτροπών και των αρνητικών επιπτώσεων της ασθένειας. Υπάρχουν πολλοί λόγοι γιατί τα άτομα σταματούν ή μειώνουν την φαρμακευτική τους αγωγή (βλ πλαίσιο 18 για μερικά παραδείγματα).

Ενθαρρύνετε το άτομο να παίρνει έναν ενεργητικό ρόλο στις θεραπευτικές αποφάσεις με τους ειδικούς ψυχικής υγείας.

Πλαίσιο 18: Παραδείγματα λόγων για τη διακοπή ή τη μείωση της φαρμακευτικής θεραπείας

Λόγοι για τους οποίους τα άτομα σταματούν ή μειώνουν την φαρμακευτική τους αγωγή περιλαμβάνουν τα εξής:

- Αν έχουν αποφασίσει από κοινού με τον ιατρό τους να μειώσουν ή να σταματήσουν μία συγκεκριμένη φαρμακευτική αγωγή εξαιτίας των παρενεργειών ή γιατί πλέον δεν είναι αποτελεσματική.
- Παροδικά βιώνουν ένα επεισόδιο της ασθένειας και δεν βλέπουν κανένα λόγο να παίρνουν φαρμακευτική αγωγή.
- Ψάχνουν να βιώσουν ανεβασμένη διάθεση.
- Είναι αγχωμένα σχετικά με την μακρόχρονη ασφάλεια της φαρμακευτικής αγωγής ή έχουν φόβο για πιθανές παρενέργειες.
- Αρνούνται την σοβαρότητα της ασθένειας, ή το γεγονός ότι τα διπολικά επεισόδια είναι πιθανό να ξανασυμβούν.
- Πιστεύουν πως η φαρμακευτική αγωγή θα τους ελέγξει, και ότι η χορήγηση είναι ένα σημάδι αδυναμίας ή εξάρτησης.
- Έχουν ανησυχίες σχετικά με το στίγμα της ψυχικής ασθένειας που μερικές φορές είναι συνδεδεμένο με τη λήψη φαρμακευτικής αγωγής.
- Πιστεύουν πως άλλες στρατηγικές πέρα της φαρμακευτικής αγωγής είναι αρκετές για να διαχειριστούν τη διπολική διαταραχή.
- Ξεχνούν να παίρνουν τη φαρμακευτική αγωγή.

Η οικογένεια, οι φίλοι, μπορεί να ανησυχήσουν αν το άτομο πάρει την απόφαση να σταματήσει ή να μειώσει τη φαρμακευτική αγωγή (ειδικά μιας θεραπείας με ελάχιστες παρενέργειες που το βοηθά να διατηρείται καλά), χωρίς να το συζητήσει το με τον ιατρό του. Αν αυτό αποτελεί μία από τις ανησυχίες σας σκεφτείτε τις ακόλουθες προτάσεις:

Ακούστε τους λόγους του για τους οποίους κάνει αλλαγές στο φαρμακευτικό του καθεστώς.

Προσπάθησε να καταλάβετε την δική του οπτική γωνία. Δεν χρειάζεται να συμφωνείτε μαζί του.

Αφήστε το άτομο να γνωρίσει ότι καταλαβαίνετε τους λόγους του και αν το κρίνετε σωστό προσφέρετέ του μία διαφορετική οπτική.

Για παράδειγμα, αν το άτομο θέλει να σταματήσει τη φαρμακευτική του αγωγή για να βιώσει ανεβασμένη διάθεση, αναφέρετε ότι η κατάθλιψη ή οι αρνητικές επιπτώσεις της μανίας είναι επίσης κομμάτι της διπολικής διαταραχής. Αν το άτομο ανησυχεί για το στιγματισμό, καθησυχάστε το λέγοντας του, ότι με το να λαμβάνει φαρμακευτική αγωγή για να θεραπεύσει μία ασθένεια δεν είναι κάτι για το οποίο θα πρέπει να ντρέπεται. Αντίθετα είναι μία καλή ενεργητική στρατηγική και όχι ένα σημάδι αδυναμίας. Αν το άτομο ανησυχεί για την εξάρτησή του από τη φαρμακευτική αγωγή, μπορεί να χρειάζεται να γνωρίζει ότι ο μόνος τύπος συνταγογραφημένης φαρμακευτικής αγωγής για την διπολική που προκαλεί εθισμό είναι η θεραπεία κατά του άγχους με βενζοδιαζεπίνες (βλ ενότητα 2.1. "Φαρμακευτική θεραπεία").

Συζητήστε τις ανησυχίες σου με το άτομο χρησιμοποιώντας "προσωπικές" δηλώσεις

(πχ. "Ανησχώ πως σταματώντας τη φαρμακευτική σου αγωγή μπορεί να αυξηθούν οι πιθανότητες υποτροπής").

Ενθαρρύνετε το άτομο να μιλήσει ανοιχτά σχετικά με την φαρμακευτική του αγωγή με τον ιατρό του.

Αν το άτομο έχει άγχος σχετικά με την μακρόχρονη ασφάλεια της φαρμακευτικής του αγωγής, ο ιατρός του μπορεί να βοηθήσει να αποκλείσει αυτό το φόβο που δεν έχει άλλωστε βάση. Επίσης, ο ιατρός μπορεί να συζητήσει πώς ορισμένες παρενέργειες μπορούν να αντιμετωπιστούν έτσι ώστε το άτομο να κάνει μία ενημερωμένη επιλογή σχετικά με τη διακοπή της φαρμακευτικής αγωγής. Μία ενημερωμένη επιλογή, σημαίνει να γνωρίζει ότι ορισμένες φαρμακευτικές θεραπείες δεν λειτουργούν τόσο καλά όταν διακόπτονται και μετά ξεκινούν πάλι. Επίσης, και ορισμένα φάρμακα δεν διακόπτονται απότομα. Επομένως, αν όντως θέλει να σταματήσει τη φαρμακευτική αγωγή, πρέπει να το συζητήσει με τον ιατρό του για το πώς θα τη διακόψει.

Προσαρμόστε την αντίδρασή σας αναλόγως πόσο καλά ή άρρωστο είναι ένα άτομο.

Αν το άτομο είναι σχετικά καλά:

- Ζητήστε του να σκεφτεί τα θετικά και τα αρνητικά της φαρμακευτικής αγωγής, και τι διακινδυνεύει αν υποτροπιάσει.
- Αν το άτομο έχει σταματήσει τη φαρμακευτική αγωγή, διαπραγματευτείτε μία συμφωνία μαζί του για να ξαναρχίσει την φαρμακευτική αγωγή αν τα σημάδια υποτροπής εμφανιστούν.

Αν το άτομο έχει συμπτώματα κατάθλιψης, μανίας ή υπομανίας.

- Προτείνετε του να περιμένει μέχρι να είναι καλά για να πάρει τόσο σημαντικές αποφάσεις για την θεραπεία.
- Αναφέρετε στο άτομο ότι χωρίς την φαρμακευτική του αγωγή μπορεί να ξαναβιώσει συμπτώματα που τα βρίσκει δυσάρεστα (πχ. Εικνευρισμός ή γρήγορες, έντονες σκέψεις).

Αν ανησυχείτε επειδή το άτομο θέλει να σταματήσει την φαρμακευτική του αγωγή όταν είναι πολύ άρρωστο, τηλεφωνήστε στον ιατρό του ατόμου, ή την ομάδα ψυχικής υγείας και εκφράστε τις ανησυχίες σας.

Βοηθήστε στο να μειωθούν δυσκολίες με το να θυμάται να παίρνει την φαρμακευτική του αγωγή.

Αν το άτομο συχνά ξεχνάει να πάρει την φαρμακευτική του αγωγή, προτείνετε στρατηγικές που μπορεί να βοηθήσουν (πχ. Χρησιμοποιώντας ένα κουτί οργάνωσης χαπιών ή λήψη της φαρμακευτικής του αγωγής σε σταθερά ωράρια, όπως κάνει με μία οποιαδήποτε άλλη καθημερινή δραστηριότητα).

4.2. Σκεφθείτε τη ψυχολογική θεραπεία

Οι ψυχολογικές θεραπείες δεν αποτελούν από μόνες τους μία εναλλακτική στην θεραπεία. Παρόλα αυτά, υπάρχουν αποδείξεις ότι συνδυάζοντας τη φαρμακευτική αγωγή με συγκεκριμένα ψυχολογικά θεραπευτικά προγράμματα μπορεί να βοηθήσει κάποια άτομα στην πρόληψη των υποτροπών, στην μείωση των συμπτωμάτων και στην βελτίωση της καθημερινής λειτουργικότητας.

Τα κύρια ψυχολογικά θεραπευτικά προγράμματα που έχουν δοκιμαστεί σε ερευνητικές μελέτες έχουν συμπτυχθεί στην ενότητα 2.2. Αυτές οι εξειδικευμένες ψυχολογικές παρεμβάσεις δεν είναι πάντοτε διαθέσιμες. Μερικοί άνθρωποι αναφέρουν ότι έχουν βρει πιο ανεπίσημες ψυχολογικές θεραπείες ή τη συμβουλευτική ιδιαίτερα βοηθητικές (πχ. Όταν το άτομο θέλει βοήθεια με μερικές από τις απώλειες ή αλλαγές που έχουν συμβεί, θέλει να μάθει τρόπους να διαχειρίζεται το άγχος ή τα προειδοποιητικά σημεία). Αυτό που είναι πρωταρχικής σημασίας όταν ψάχνουν ψυχολογική θεραπεία είναι ότι ο ειδικός ψυχικής υγείας (ψυχολόγος, σύμβουλος ή ψυχίατρος) κάνει επιλογές βάσει των γνώσεων που ο ίδιος έχει *σχετικά με την διπολική διαταραχή και πώς να τη θεραπεύσει*.

Η ψυχολογική θεραπεία μπορεί να είναι πιο βοηθητική όταν το άτομο είναι σχετικά καλά και θέλει να βρει τρόπους να μειώσει τις υποτροπές και να διαχειριστεί την ασθένεια. Επί του παρόντος δεν υπάρχει ψυχολογική θεραπεία που μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των συμπτωμάτων και στην αύξηση της λειτουργικότητας όταν το άτομο είναι σε οξεία manía. Ωστόσο, η ψυχοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει όταν είναι σε κατάθλιψη.

Αν νομίζετε πως η ψυχολογική θεραπεία μπορεί να είναι βοηθητική για το άτομο, συζητήστε αυτή την επιλογή μαζί του. Ενθαρρύνετε το να συζητήσει αυτή την πιθανότητα με τον ιατρό του ή την ομάδα ψυχικής



4.3. Βοηθώντας στη μείωση εκλυτικών παραγόντων διπολικής

Δεν είναι δυνατό να προστατέψετε το άτομο από όλο το άγχος. Παρόλο που ορισμένοι αγχωτικοί παράγοντες που πυροδοτούν τα συμπτώματα πρέπει να αποφεύγονται, όλο το άγχος δεν αποφεύγεται. Το άτομο πρέπει να βρει τρόπους να διαχειριστεί το άγχος (πχ. Να ασκείται, να συζητά για πράγματα με κάποιον, να γράφει ή να ζωγραφίζει). Παρόλα αυτά, υπάρχουν πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε το άτομο να μειώσει αυτούς τους παράγοντες και να διατηρήσει έναν τρόπο ζωής που να το βοηθά να παραμείνει καλά.

Αναγνωρίζοντας τους ελκτικούς παράγοντες.

Για να αναγνωρίσετε κάποιους από τους ελκτικούς παράγοντες μπορεί να σας βοηθήσει :

- Να έχετε μια ιδέα για το ποιοι είναι οι κύριοι ελκτικοί παράγοντες των διπολικών συμπτωμάτων (βλ ενότητα 2.3 πλαίσιο 8 “Κοινοί ελκτικοί παράγοντες των διπολικών συμπτωμάτων”).
- Συζητήστε με το άτομο τι νομίζει ότι είναι αυτό που πυροδοτεί την ασθένεια του.
- Θυμηθείτε τα προηγούμενα επεισόδια του ατόμου, και εργαστείτε στο αν υπήρχαν συγκεκριμένοι αγχωτικοί παράγοντες που συνέβησαν λίγο πριν αρρωστήσει (πχ. Η ποιότητα του ύπνου διαταράχθηκε από κάποιο ταξίδι).
- Παρατηρήστε ποιοι παράγοντες χειροτέρεψαν την διάθεση του όταν το άτομο ήταν άρρωστο.

Παράγοντες που πρέπει να ενθαρρύνετε ως προς τον τρόπο ζωής

Μπορείτε να υποστηρίξετε συγκεκριμένες στρατηγικές που είναι αναγκαίο να χρησιμοποιεί το άτομο για να μειώνει τους εκλυτικούς παράγοντες και να παραμένει καλά, όπως:

- Να έχει κανονικό ύπνο.
- Να διατηρεί μία βασική καθημερινότητα.
- Να ασκείται τακτικά (να μην γίνεται κοντά στην ώρα του ύπνου καθώς αυτό μπορεί να επηρεάσει τον ύπνο). Πέρα από την βελτίωση της υγείας, η τακτική άσκηση έχει ένα θετικό αποτέλεσμα πάνω στο άγχος, στην κατάθλιψη, στα προβλήματα ύπνου και στην αυτοεκτίμηση.
- Να παίρνει συνεχιζόμενη φαρμακευτική αγωγή συνταγογραφημένη για την διπολική διαταραχή.
- Να ελέγχει τα ερεθίσματα που λαμβάνει (πχ. Υποστήριξη στην απόφαση του ατόμου να έχει ώρες ησυχίας ανάμεσα στις κοινωνικές υποχρεώσεις, ή να επανακτήσει τις συνήθειες ύπνου μετά από διασκέδαση).
- Να μην θέτει μη πραγματικούς ή ιδιαίτερα απαιτητικούς στόχους.
- Να σταματήσει, ή να μειώσει την χρήση ουσιών που χειροτερεύουν τη διπολική διάθεση . (πχ. Καφεΐνη, αλκοόλ ή ναρκωτικά).
- Να τρώει υγιεινά.
- Να βρίσκει τρόπους να ηρεμήσει.
- Να υιοθετήσει μία προσέγγιση επίλυσης προβλήματος για τις δυσκολίες (βλ ενότητα 5.1. πλαίσιο 21 “Στάδια επίλυσης του προβλήματος”).
- Να αποδεχτεί ότι όλα τα προβλήματα δεν μπορούν να λυθούν.

Πρακτική βοήθεια

Υπάρχουν επίσης *πρακτικά πράγματα* που μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε να μειωθούν οι εκλυτικοί παράγοντες, όπως κανονίζοντας πιο ήσυχα απογεύματα στο σπίτι από κοινού αν διακρίνετε ότι το άτομο γίνεται μανιακό. Επίσης μπορεί να επωφεληθεί από την πρακτική σας βοήθεια, αν προκύψει ένα ιδιαίτερα στρεσογόνο και αγχωτικό γεγονός. Όταν ένα αγχωτικό γεγονός συμβεί θα μπορούσατε επίσης να :

- Προσφερθείτε να ακούσετε αν το άτομο έχει ανάγκη να μιλήσει.
- Προσφερθείτε να συζητήσετε λύσεις σε ένα πρόβλημα ψυχοπαιεστικό για το άτομο, χωρίς όμως να επιλύσετε το πρόβλημα για το ίδιο.

Μειώνοντας τις συγκρούσεις

Μερικά άτομα με διπολική διαταραχή είναι πολύ ευαίσθητα στις αγχωτικές επιδράσεις (πχ. σύγκρουση ή κριτική), και αυτό μπορεί να συνεισφέρει στην υποτροπή. Η διπολική διαταραχή μπορεί να βάλει φρένο στις διαπροσωπικές σχέσεις. Αν υπάρχει διαμάχη στην σχέση σας με το άτομο, μπορεί να βοηθήσει να ανακαλύψετε εποικοδομητικές δεξιότητες επικοινωνίας (βλ ενότητα 5.4. "διατηρώντας σχέσεις-καλή επικοινωνία ") και τρόπους έκφρασης παραπόνων που δεν φαίνονται εχθρικά και μπορούν να φέρουν θετική αλλαγή. Στις σχέσεις είναι επίσης σημαντικό να μιλάτε και για θετικά πράγματα, όχι μόνο για προβλήματα. Παρόλα αυτά μην κατηγορείτε τον εαυτό σας για το περιστασιακό ξέσπασμα των συναισθημάτων.

Η αναγνώριση των προειδοποιητικών σημείων από τους φροντιστές μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη υποτροπών.

4.4. Βοηθώντας στην πρόληψη υποτροπών αναγνωρίζοντας τα προειδοποιητικά σημεία της ασθένειας.

Πολλοί άνθρωποι με διπολική διαταραχή βιώνουν τα προειδοποιητικά σημεία της ασθένειας. Παρόλα αυτά, μπορεί να μην είναι πάντοτε ενήμεροι για αυτές τις αλλαγές. Αν αναγνωρίσετε προειδοποιητικά σημεία της ασθένειας, μπορεί να είστε ικανοί να το βοηθήσετε όταν συμβούν και να λάβει μέτρα για την πρόληψη υποτροπής. Ακόμα και αν το άτομο δεν θέλει βοήθεια με τα προειδοποιητικά σημεία, η παρατήρηση τους θα σας διευκολύνει να καταλάβετε τη συμπεριφορά του και να σχεδιάσετε πως θα ενεργήσετε.

Ερευνητικά δεδομένα σύγχρονων μελετών φανερώουν, ότι η εκμάθηση τρόπων αναγνώρισης και ανταπόκρισης των προειδοποιητικών σημείων μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της διπολικής υποτροπής. Υπάρχουν κάποιες εισαγωγικές πληροφορίες παρακάτω, ενώ η κοινότητα και οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας στην περιοχή σας μπορεί να παράσχουν επιπρόσθετη εκπαίδευση.

Γνωρίζοντας τα προειδοποιητικά σημεία του ατόμου.

Για να γνωρίσετε τα τυπικά προειδοποιητικά σημεία του ατόμου:

- Μάθετε για τα κοινά και ατομικά προειδοποιητικά σημεία για να ξέρετε τι να προσέχετε (βλ ενότητα 2.4.πλαίσιο 9 "κοινά και ατομικά προειδοποιητικά σημεία").
- Ρωτήστε το άτομο για τα προειδοποιητικά σημεία του και τι κάνει όταν αυτά συμβαίνουν.
- Μπορεί να έχετε παρατηρήσει συγκεκριμένα προειδοποιητικά σημεία που είχαν εμφανιστεί στο παρελθόν πριν το άτομο αρρωστήσει.
- Μερικοί άνθρωποι με διπολική διαταραχή και άτομα που τους παρέχουν φροντίδα βρίσκουν βοηθητικό, να έχουν μία λίστα των προειδοποιητικών σημείων του ατόμου.

Αναγνωρίζοντας τα προειδοποιητικά σημάδια του ατόμου όταν συμβούν.

Για να αναγνωρίσετε τα προειδοποιητικά σημάδια του ατόμου, πρέπει να:

- Να είστε προσεκτικοί στις αλλαγές στη συμπεριφορά και στη σκέψη του ατόμου. Τα καθημερινά συναισθήματα όπως η χαρά, η λύπη, ο θυμός, η απογοήτευση και η ματαιώση πρέπει να διαχωριστούν από την διπολική διάθεση. Συναισθήματα που δεν είναι συνδεδεμένα με την διπολική διαταραχή μπορεί να εξαρτώνται περισσότερο με τα καλά ή άσχημα πράγματα που συμβαίνουν στο περιβάλλον του και συνήθως η γρήγορη επίλυση τους προκαλεί ελάχιστη αναταραχή στην καθημερινότητα.
- Αν το άτομο έχει ήπια συμπτώματα, να είστε σε επαγρύπνηση στις αλλαγές που σηματοδοτούν ότι το άτομο γίνεται πιο σοβαρά άρρωστο, ή αναπτύσσει νέα συμπτώματα. Είναι σημαντικό να έχετε το νου σας, ότι τα ήπια συμπτώματα ανάμεσα στα επεισόδια αυξάνουν τον κίνδυνο υποτροπής του ατόμου.

Να είστε προσεκτικοί να μην αμφισβητείτε συνεχώς αυτά που λέει και κάνει το άτομο και να τα ερμηνεύετε ως σημάδια της ασθένειας, ώστε να απολαμβάνουν τις στιγμές που είναι καλά. Με το να είστε ευαίσθητοποιημένοι με την ασθένεια του ατόμου μπορεί να σας βοηθήσει να διακρίνετε τα σημάδια της ασθένειας.

Επικοινωνώντας με το άτομο σχετικά με τα προειδοποιητικά σημεία.

- Συζητώντας τα προειδοποιητικά σημάδια με το άτομο μπορεί να είναι ένα ευαίσθητο θέμα. Παρερμηνεύοντας τις διακυμάνσεις της διάθεσης και της συμπεριφοράς που είναι κομμάτι της διπολικής διαταραχής μπορεί να είναι επώδυνο και ματαιωτικό.
- Μιλήστε με το άτομο όταν είναι καλά σχετικά με το πώς προτιμά να επικοινωνείτε όταν έχετε προσέξει προειδοποιητικά σημεία.
- Ενημερώστε το ποια προειδοποιητικά σημάδια έχετε εσείς παρατηρήσει όσο νωρίτερα γίνεται, καθώς υπάρχει μεγαλύτερη πιθανότητα πρόληψης της υποτροπής αν το άτομο διαχειριστεί τα δικά του προειδοποιητικά σημεία έγκαιρα.
- Ρωτήστε το άτομο αν έχει παρατηρήσει τις αλλαγές που εσείς έχετε παρατηρήσει και αν αυτά μπορεί να είναι προειδοποιητικά σημεία της ασθένειας.
- Εκφράστε τις ανησυχίες σας με έναν τρόπο μη επικριτικό και απειλητικό (πχ. Έχω παρατηρήσει ότι είσαι λίγο πεσμένος τελευταία”).
- Αν η συμπεριφορά που έχετε παρατηρήσει έχει συμβεί σε ένα προηγούμενο επεισόδιο, εξηγήστε του ότι αυτός είναι ο λόγος για την τρέχουσα ανησυχία σας.
- Αν δεν είστε βέβαιος αν κάτι είναι προειδοποιητικό σημεία, συζητήστε αυτή την πιθανότητα με το άτομο.

Τρόποι υποστήριξης του ατόμου όταν εμφανίζονται τα προειδοποιητικά σημεία.

Παρακάτω είναι κάποιες συμβουλές που μπορεί να βρείτε χρήσιμες:

- Όταν τα προειδοποιητικά σημεία εμφανιστούν αποφύγετε να “πιαστείτε” στην διπολική διάθεση του ατόμου (πχ. Στον ενθουσιασμό ή στον εκνευρισμό του ατόμου)
- Αν το άτομο είναι αγχωμένο σχετικά με αν θα αρρωστήσει, καθησυχάστε του ότι μπορεί να διαχειριστεί την ασθένεια και ότι είστε διαθέσιμοι να το υποστηρίξετε.
- Ο τρόπος να υποστηρίξετε το άτομο εξαρτάται στον τύπο των προειδοποιητικών σημείων που βιώνουν βλ πλαίσιο 19 και 20.
- Παρακολουθώντας τα προειδοποιητικά σημεία μπορεί να βοηθήσει να δείτε αν είναι σταθεροί ή χειροτερεύουν.



Πλαίσιο 19: Τρόποι να βοηθήσετε το άτομο με τα προειδοποιητικά σημεία της μανίας ή της υπομανίας

Ενθαρρύνετε το άτομο που έχει προειδοποιητικά σημεία μανίας ή υπομανίας να:

- Επικοινωνήσει με τον ιατρό του για να λάβει έγκαιρα φαρμακευτική θεραπεία .
- Μειώσει την διέγερση (αποφυγή έντονων κοινωνικών δραστηριοτήτων).
- Τηρήσει την φαρμακευτική του αγωγή που έχει συνταγογραφηθεί ειδικά γιατί στιγμές όπου εμφανίζονται τα προειδοποιητικά σημεία. Η φαρμακευτική θεραπεία έχει συνταγογραφηθεί για να βοηθήσει το άτομο να χαλαρώσει, να ξεκουραστεί και να κοιμηθεί, όταν βιώνει προειδοποιητικά σημεία και μπορεί να βοηθήσει στο να αποφευχθεί ένα μανιακό επεισόδιο.

Πλαίσιο 20: Τρόποι να βοηθήσετε το άτομο με προειδοποιητικά σημεία κατάθλιψης

Τα προειδοποιητικά σημάδια κατάθλιψης μπορεί να είναι δύσκολο να τα αναγνωρίσετε. Μερικοί άνθρωποι με διπολική διαταραχή ανακάλυψαν ότι αναγνωρίζουν την κατάθλιψη μόνο όταν έχει αρχίσει. Ακόμα και αν το άτομο δεν έχει προειδοποιητικά σημάδια για υποτιθέμενη κατάθλιψη, αναγνωρίζοντας και αντιδρώντας νωρίς στα συμπτώματα της κατάθλιψης μπορεί να βοηθήσει στο να μειωθεί η σοβαρότητα του επεισοδίου. Αν το, άτομο έχει προειδοποιητικά σημεία ή πρόδρομα συμπτώματα κατάθλιψης, ενθαρρύνετε το να:

- Ξαναθυμηθεί ή να διατηρήσει την κανονικότητα της καθημερινότητας.
- Ξαναθυμηθεί ή να διατηρήσει σταθερό μοτίβο ύπνου (πχ. παροτρύνοντας το να πηγαίνει για ύπνο και να ξύπνα μία κανονική ώρα κάθε μέρα και μην κοιμάται κατά τη διάρκεια της μέρας).
- Θέτει μικρούς στόχους για να κάνει πράγματα και να χωρίσει αυτούς τους στόχους σε μικρότερα βήματα αν δυσκολεύεται να τους πετύχει.
- Να αναγνωρίζει τα θετικά γεγονότα και εμπειρίες όταν συμβούν (πχ. μπορείτε να μιλήσετε για μία εμπειρία όπου και οι δύο είχατε περάσει καλά, ή αναγνωρίστε τα καλά νέα που έχει λάβει το άτομο).
- Να συζητήσει τα προειδοποιητικά σημεία ή τα πρόδρομα συμπτώματα με τον ιατρό του.
- Αν το άτομο γίνεται λιγότερο ενεργητικό από ότι συνήθως, ενθαρρύνετε το να κάνει κάτι που αφορά μία σωματική δραστηριότητα (πχ. Ζητήστε από το άτομο να βοηθήσει με το να φέρει τα αντικείμενα μέσα στο σπίτι από το αυτοκίνητο), ή να επιμένετε να κάνει οποιαδήποτε άσκηση .

Μερικές από αυτές τις προτάσεις μπορεί επίσης να είναι χρήσιμες αν το άτομο έχει ήπια συμπτώματα κατάθλιψης ανάμεσα στα επεισόδια (βλ ενότητα 3.7). Παρακαλώ σημειώστε : Υπάρχουν περισσότερες πληροφορίες για να υποστηρίξετε ένα άτομο που έχει κατάθλιψη (ενότητα 3.1 πλαίσιο 13).

4.5. Βοηθώντας το άτομο να ανακτήσει την αυτοπεποίθηση του και να μάθει να ζει καλά με την διπολική διαταραχή

Πέρα από το να βοηθήσετε το άτομο με την ασθένεια του, μπορείτε να υποστηρίξετε την προσπάθειά του να ανακτήσει την αυτοπεποίθησή του και να δημιουργήσει μία ποιοτική ζωή για τον εαυτό του.

Υποστηρίζοντας το άτομο για να ζήσει καλά με την ασθένειά του

Οι άνθρωποι μπορεί να περνούν από διαδικασία πένθους όταν αντικρίζουν την διπολική τους διαταραχή. Μπορεί να αρνηθούν την ασθένειά ή να βιώσουν διαφορετικά συναισθήματα όπως λύπη, θυμό ή ντροπή. Μπορεί επίσης να πάρει χρόνο στους ανθρώπους να προσαρμοστούν στην ασθένειά. “Ανάρρωση” είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει “ένα τρόπο ζωής”, ικανοποιητικό, ελπιδοφόρο και που θα συνεισφέρει στη βελτίωση της ζωής ακόμα και με περιορισμούς που προκαλούνται από την ασθένεια. Από το να βρίσκεται σε ένα τέλμα, η “ανάρρωση” αποτελεί μία συνεχιζόμενη και πολύ προσωπική διαδικασία στο να βρίσκουν τρόπους να διαχειριστούν την ασθένειά και να ζήσουν ικανοποιητικά.

Όταν το άτομο είναι καλά, ενθαρρύνετε το να κάνει πράγματα που απολαμβάνει και που δεν το διεγείρουν ή είναι αγχωτικά. Το να προσαρμοστεί με την ασθένειά μπορεί να ευκολότερο για το άτομο αν θέσει διαχειριστικούς στόχους που αφορούν τα ενδιαφέροντά του, τα ταλέντά του, τις δεξιότητες ή τις αξίες του. Αν το άτομο χρειάζεται να κάνει αλλαγές στη δουλειά του ή να μελετήσει σχέδια για να καταφέρει να διατηρηθεί καλά, πάρτε χρόνο να ακούσετε και να συζητήσετε τις εναλλακτικές, καθώς αυτό μπορεί να είναι μία στιγμή πρόκλησης για το άτομο.

Βελτιώνοντας την αυτοπεποίθησή

Μερικές φορές η ασθένεια μπορεί να κυριεύσει τη ζωή του ατόμου τόσο που να ξεχάσει την δύναμή του και τις ικανότητές του. Μπορείτε να βοηθήσετε στην αναδιαμόρφωση της αυτοπεποίθησής με το να ενθαρρύνετε το άτομο να διαχειριστεί καταστάσεις που περιλαμβάνουν την δύναμή του και τα ενδιαφέροντά του. Η σωστή στιγμή ενθάρρυνσης είναι σημαντική καθώς ενθαρρύνοντας το άτομο που είναι υπομανιακό ή μανιακό να κάνει περισσότερες δραστηριότητες μπορεί να προκαλέσει υπερδιέγερση και να χειροτερέψει τα συμπτώματά του. Όταν είναι κατάλληλη στιγμή αναφέρετε πράγματα που εκτιμάτε πάνω του.

Με το να κάνουν πράγματα για τον εαυτό τους βοηθά τους ανθρώπους να αναπτύξουν αυτοπεποίθηση και ανεξαρτησία. Το τι μπορεί να διαχειριστεί να κάνει το άτομο μπορεί να εξαρτάται από το πόσο άρρωστο ή υγιές πάντα σε συνάρτηση με την σοβαρότητα της ασθένειάς.

Αποφύγετε να εστιάζετε στην ασθένεια όλη την ώρα

Κατά περίπτωση, κάντε πράγματα μαζί τα οποία δεν έχουν καμία σχέση με την ασθένεια και δείξτε ότι είναι σημαντικοί για εσάς. Όποτε είναι δυνατό προσπαθήστε να μην κάνετε επίκεντρο της συζήτησης την ασθένεια. Καλύτερα, συσχετίστε μαζί του σαν φίλος, σύντροφος ή στενός συγγενής. Μπορεί επίσης να είναι εξίσου καλό για τις οικογενειακές σχέσεις αν το ενδιαφέρον της οικογένειας δεν είναι συνεχώς πάνω στο άτομο και την ασθένειά του.

Χρειάζεται χρόνος να ρυθμιστεί η διπολική διαταραχή και να βρεθούν τρόποι διαχείρισης για έναν ικανοποιητικό τρόπο ζωής.



4.6. Βοηθώντας το άτομο να διευθετήσει την ευημερία

Το να παραμένει καλά, μπορεί να απελευθερώσει το άτομο και να το αφήσει να ευχαριστηθεί τη ζωή. Εντούτοις, ορισμένοι άνθρωποι το βρίσκουν δύσκολο να αποκτήσουν ευημερία. Μπορεί να έχουν ήπια συμπτώματα ή συνεχιζόμενες δυσκολίες στην καθημερινή λειτουργικότητα με αποτέλεσμα να γίνεται δύσκολη η διατήρηση των στόχων τους (βλ ενότητα 3.7). Παρόλα αυτά, αν το άτομο είναι ελεύθερο συμπτωμάτων και είναι ικανό να κάνει πράγματα, αλλά το βρίσκει δύσκολο να βγει από “το ρόλο του αρρώστου” σκεφτείτε τα εξής:

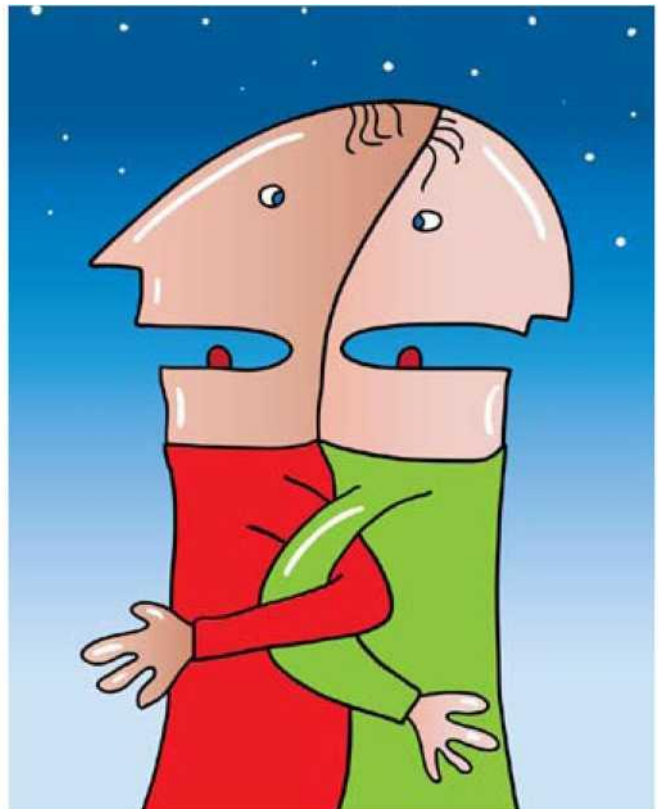
- Να ενθαρρύνετε το άτομο να κάνει περισσότερα πράγματα για τον εαυτό του.
- Ενθαρρύνετε το να κάνει πράγματα που το ευχαριστούν (πχ. Να επισκέπτεται φίλους ή να κάνει κάποιο χόμπι).
- Να θυμίζετε στο άτομο ότι παρόλο που έχει πολλά να κάνει, δεν χρειάζεται να γίνουν όλα με τη μία.
- Να τους δείξετε ότι υπάρχουν και άλλοι τρόποι που εσείς οι δύο μπορείτε να συσχετιστείτε, πέρα από την ασθένεια (πχ. να κάνετε δραστηριότητες μαζί που αρέσουν και στους δυο σας)
- Ζητήστε από το άτομο, όταν είναι καλά, μία βοήθεια ή μία χάρη, ώστε να βιώσει πόσο ωραία είναι να μπορείς να προσφέρεις.
- Αν έχετε τον τύπο της σχέσης που μπορείτε να συζητήσετε πιο λεπτά θέματα, σκεφτείτε να ζητήσετε από το άτομο να σας πει πως αισθάνεται γι' αυτές τις αλλαγές και τις απαιτήσεις που χρειάζεται για να γίνει καλά.

Αν το άτομο είναι ικανό να κάνει πράγματα για τον εαυτό του, κάντε ένα βήμα πίσω και ενθαρρύνετε το. Αυτό βοηθά στην ανεξαρτησία και την αυτοπεποίθηση.

4.7. Κάνετε ένα βήμα πίσω και αφήστε το άτομο να κάνει περισσότερα για τον εαυτό του

Οι άνθρωποι μπορεί να συνηθίσουν σε σχέσεις φροντίδας. Ορισμένοι φροντιστές αναγνωρίζουν ότι τους είναι δύσκολο να κάνουν ένα βήμα πίσω και να προσαρμοστούν στην ανεξαρτησία του ατόμου, παρόλο που είναι χαρούμενοι που το άτομο είναι καλά. Αυτή η συνεχόμενη παροχή φροντίδας μπορεί να είναι εξουθενωτική γι' αυτόν που παρέχει φροντίδα και παράλληλα δυσκολεύει το άτομο να αναπτύξει αυτοπεποίθηση πάνω στις δικές του ικανότητες. Αν πιστεύετε πως κάτι τέτοιο συμβαίνει και στη δική σας περίπτωση:

- Κοιτάξτε τα πλεονεκτήματα που απορρέουν αν είστε λιγότερο αναμειγμένος στην παροχή φροντίδας.
- Πάρτε χρόνο να χαλαρώσετε και να εστιάσετε και σε άλλες πτυχές της ζωής όπως, σχέσεις, χόμπι και δουλειά.
- Βρείτε άλλους τρόπους να συσχετιστείτε με το άτομο που να μην αφορούν την διπολική διαταραχή του.



Κεφάλαιο 5: Φροντίστε τον εαυτό σας

Ως φροντιστές, πρέπει να φροντίσετε τον εαυτό σας όπως και το άτομο διαφορετικά μπορεί να καταλήξετε να νιώθετε συναισθηματικά κατακλυσμένοι ή εξουθενωμένοι. Παρόλο που κάποιοι που παρέχουν φροντίδα αναφέρουν τις θετικές πτυχές του θέματος, αυτός ο ρόλος μπορεί να είναι πολύ αγχωτικός μερικές φορές. Οι φροντιστές βρίσκονται σε μεγάλο κίνδυνο για κατάθλιψη και άλλων προβλημάτων υγείας.

Μπορεί να ανακαλύψετε πως όλη η ενέργεια σας πάει στο άτομο που φροντίζετε. Παρόλα αυτά, αν παραμελήσετε την δική σας υγεία και ευημερία, μπορεί να αναπτύξετε προβλήματα υγείας. Επίσης, δεν μπορείτε να παρέχετε καλή υποστήριξη αν η δική σας υγεία είναι σε κίνδυνο. Αυτό το κεφάλαιο σχετίζεται με τρόπους που μπορείτε να φροντίσετε τον εαυτό σας.



Spring Hills - Leigh Kibby

5.1. Χρήσιμες στρατηγικές αντιμετώπισης

Ορισμένοι τρόποι αντιμετώπισης είναι περισσότερο βοηθητικοί στην μείωση άγχους.

Παρακάτω είναι κάποιες προτάσεις:

Να οργανωθείτε

Παρόλο που μπορεί να σας πάρει λίγο καιρό, η οργάνωση πιθανότατα να σας γλιτώσει χρόνο σε μακροπρόθεσμο ορίζοντα:



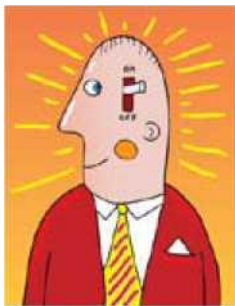
- Αν έχετε μεγάλο φορτίο καθηκόντων, θέστε προτεραιότητες στο τι είναι σημαντικό να κάνετε και καθυστερήστε ή ακυρώστε κάποια.
- Κανονίστε να μοιραστείτε, ή να αναθέσετε ορισμένα καθήκοντα παροχής φροντίδας σε άλλους.
- Κάντε χρήση των σωστών υπηρεσιών και των οργανισμών της κοινότητας που είναι διαθέσιμες στην περιοχή σας για να υποστηρίξετε το άτομο, τον εαυτό σας και την οικογένεια σας (πχ. Ομάδες αυτοβοήθειας).
- Αν είναι δύσκολο να διαχειριστείτε τη δουλειά σας και τις απαιτήσεις της ασθένειας, μάθετε αν υπάρχει πιθανότητα διαπραγμάτευσης με τον εργοδότη σας για ευέλικτο πρόγραμμα προτού αποφασίσετε να παραιτηθείτε και να γίνετε πλήρους απασχόλησης φροντιστής.

Αποκαταστήστε την ενέργειά σας

Με το να βρίσκετε έστω και ελάχιστο χρόνο για να κάνετε πράγματα που βρίσκετε χαλαρωτικά, ή ευχάριστα μπορεί να βοηθήσει να ανακτήσετε την ενέργεια σας. Αν το άτομο είναι σοβαρά άρρωστο και δεν μπορεί να μείνει μόνο του, κανονίστε να μείνει κάποιος μαζί του ή φροντίστε για διαλείπουσα φροντίδα όταν θα κάνετε ένα διάλειμμα.

Αποβάλετε τις μη πραγματικές προσδοκίες

Διαχειρίζοντας την διπολική διαταραχή μπορεί αν είναι αγχωτικό. Αν προσπαθήσετε να ζήσετε βάση αυτών των μη πραγματικών προσδοκιών του τι "πρέπει" να κάνετε ως πάροχος φροντίδας μπορεί να αυξήσετε τα επίπεδα άγχους και να εξουθενωθείτε.



Παραδείγματα μη πραγματικών προσδοκιών είναι τα εξής:

- "Θα πρέπει να θεραπεύσω την διπολική διαταραχή του ατόμου".
- "Θα πρέπει να είμαι ικανός να τα διορθώσω όλα".
- "Δεν θα πρέπει να αισθανθώ ποτέ αγχωμένος ή θυμωμένος".
- "Θα πρέπει πάντοτε να είμαι τέλεια υποστηρικτικός προς το άτομο".

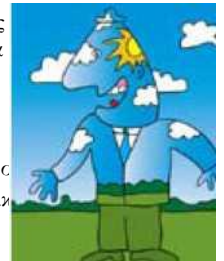
Θυμηθείτε ότι παρόλη την υποστήριξη σας, η ασθένεια είναι του ατόμου και η ευθύνη δική του για να τη διαχειριστεί. Η διπολική διαταραχή είναι μία σύνθετη ασθένεια που χρειάζεται συνεχή διαχείριση, παρά κάτι που μπορεί να διορθωθεί μια για πάντα. Το κατά πόσο θα αναμειχθείτε στην βοήθεια του ατόμου εξαρτάται από τη σοβαρότητα της ασθένειας, των άλλων απαιτήσεων και

δεσμεύσεων σας, των δικών σας προτιμήσεων και αυτών του ατόμου (βλ ενότητα 7.1. "πόσο να συμμετέχετε στη βοήθεια του ατόμου με την ασθένεια"). Είναι φυσικό να αισθάνεστε αγχωμένοι και θυμωμένοι κάποιες φορές. Κανένας δεν μπορεί να είναι τέλεια υποστηρικτικός συνέχεια. Ως φροντιστές πιθανότατα να κάνετε ήδη πάρα πολλά πράγματα για να βοηθήσετε αλλά δεν χρειάζεται να γίνετε ο θεραπευτής του ατόμου ή γιατρός του. Αν νιώθετε εξαντλημένοι πείτε κάτι υποστηρικτικό που θα αναγνώριζε την ανάγκη σας για επιπλέον φροντίδα (πχ. "πραγματικά νοιάζομαι για σένα, αλλά νομίζω πως χρειαζόμαστε περισσότερη φροντίδα"). Ενηθρύνετε το άτομο να αναπτύξει ένα δίκτυο υποστήριξης που να εμπεριέχει ειδικούς, οικογένεια, φίλους. Ωστόσο αν πρόσφατα έχει διαγνωστεί με διπολική διαταραχή, μπορεί να χρειαστεί να παράσχετε περισσότερη υποστήριξη μέχρι να έχει το χρόνο να δημιουργήσει ένα καλό υποστηρικτικό δίκτυο.

Τέλος έχοντας μη πραγματικές προσδοκίες σχετικά με το τι το άτομο ή ο γιατρός του μπορεί να κάνουν για να ελέγξουν την ασθένεια επίσης μπορεί να οδηγήσει σε σύγχυση και απογοήτευση. Ενώ είναι πολλά αυτά που μπορούν να κάνουν για να προσπαθήσουν να ελέγξουν την διπολική διαταραχή, οι υποτροπές μερικές φορές συμβαίνουν.

Διατηρώντας τα όρια και θέτοντας περιορισμούς

Παρακάτω είναι κάποιες προτάσεις για τρόπους διατήρησης των ορίων σας με το άτομο και για το πώς να θέτετε περιορισμούς στην παροχή φροντίδας:



- Αναγνωρίστε ότι έχετε ανάγκες και εσείς.
- Χρησιμοποιείτε το χρόνο όταν το άτομο εστιάζει σε πράγματα που είναι σημαντικά στην ασθένεια.
- Μάθετε να λέτε "όχι" σε απαιτήσεις που δεν έχουν λογική ή είναι μη διαχειρίσιμες ^{Loss of identity} (και στην παροχή φροντίδας αλλά και σε άλλες απαιτήσεις).
- Θυμηθείτε ότι παρόλο που μπορείτε να βοηθήσετε, το άτομο πρέπει να βρει τρόπους να διαχειριστεί την ίδια την ασθένειά του.
- Αφιερώστε χρόνο μερικές φορές σε εξωτερικά ενδιαφέροντα και στόχους, κάνοντας κάτι που σας αρέσει.
- Ενηθρύνετε τις προσπάθειες του ατόμου να διατηρήσει τη δική του ταυτότητα και ενδιαφέροντα.
- Διατηρείστε επαφή με φίλους και οικογένεια.
- Θέστε περιορισμούς σε επικίνδυνες ή ακατάλληλες συμπεριφορές της ασθένειας που βρίσκετε απαράδεκτες (βλ ενότητα 3.2. "Διαχειρίζοντας επικίνδυνες ή ακατάλληλες μανιακές ή υπομανιακές συμπεριφορές").
- Μπορεί επίσης να χρειαστεί να σκεφτείτε πώς να αντιδράσετε αν το άτομο αρνείται να πάρει την θεραπεία για την διπολική διαταραχή, ή στο να αναλάβει οποιαδήποτε ευθύνη για να διαχειριστεί την ασθένεια (για περισσότερες πληροφορίες ή τρόπους διαχείρισης αυτών των δυσκολιών βλ.7.8. "Δυσκολίες στη συνεργασία με το άτομο στο να διαχειριστεί την ασθένεια").

Αναπτύσσοντας το δικό σας σύστημα υποστήριξης

Η διπολική διαταραχή μπορεί να έχει πολλές προκλήσεις και το να έχετε κάποιον που να μπορείτε να μιλήσετε κάποιον που να εμπιστεύεστε, ή να γίνετε μέλος μιας ομάδας υποστήριξης μπορεί να διευκολύνει. Θυμηθείτε ότι διαφορετικοί άνθρωποι μπορούν να βοηθήσουν με ποικίλους τρόπους και μπορεί να είναι χρήσιμο να φτιάξετε μία ομάδα υποστήριξης.

Τα άτομα που παρέχουν φροντίδα μπορούν επίσης να επωφεληθούν από τη συμβουλευτική για τα προβλήματα που μερικές φορές προκύπτουν από τη διαχείριση της διπολικής διαταραχής. Οι ομαδικές συνεδρίες ή η "ψυχοεκπαίδευση" για τους φροντιστές, γίνονται από εκπαιδευμένους ειδικούς ψυχικής υγείας και μπορεί να είναι χρήσιμες και βοηθητικές στη μείωση μέρους του άγχους που προέρχεται από την παροχή φροντίδας.

Λαμβάνοντας μέτρα για τη μείωση των προβλημάτων

Η προσέγγιση "επίλυσης προβλήματος" μπορεί να είναι πολύ χρήσιμη στη διαχείριση των δυσκολιών. Υπάρχουν 4 στάδια (βλ πλαίσιο 21):

Πλαίσιο 21: Στάδια επίλυσης του προβλήματος

Τα 4 βήματα επίλυσης του προβλήματος είναι:

1. Ξεκάθαρα καθορίστε ποιο είναι το πρόβλημα

Να έχετε μία ξεκάθαρη κατανόηση του προβλήματος, χωρίς να κατηγορείτε τον εαυτό σας ή τους άλλους. Σκεφτείτε πως εξελίχθηκε, πότε συνέβη και γιατί αποτελεί πρόβλημα.

2. Εργαστείτε στο τι είδους λύσεις μπορείτε να προσπαθήσετε με το να :

- Φτιάξτε μία λίστα με πιθανές λύσεις. Χρησιμοποιήστε τη φαντασία σας. Ρωτήστε τους άλλους εάν θέλετε. Δεν πειράζει αν οι λύσεις είναι απίθανες να πραγματοποιηθούν σε αυτό το στάδιο.

- Να αξιολογήσετε την κάθε λύση. Πόσο πρακτική ή ρεαλιστική είναι η λύση στις δικές σας συνθήκες;

Ποιοι είναι οι πιθανοί κίνδυνοι και οι αρνητικές συνέπειες που μπορεί να συμβούν αν επιλέξετε μία λύση;

Υπάρχουν τρόποι να αποτρέψετε ή να διαχειριστείτε αυτές τις συνέπειες αν συμβούν;

Ποια είναι τα πιθανά πλεονεκτήματα αν επιλέξετε αυτή τη λύση;

- Να αποφασίσετε ποια λύση (ή ποιες λύσεις) θα θέλατε να προσπαθήσετε.

3. Διαμορφώστε ένα σχέδιο δράσης και ακολουθήστε το

Αποφασίστε τι χρειάζεται να κάνετε αρχικά, ώστε να εφαρμόσετε τα βήματα του σχεδίου.

4. Κάντε ανασκόπηση πως λειτούργησε η λύση

Αναγνωρίστε την προσπάθεια που καταβάλατε στην διαχείριση του προβλήματος και να συγχαρείτε τον εαυτό σας αν η λύση απόδωσε. Πολλά προβλήματα απαιτούν τη χρησιμοποίηση διαφόρων λύσεων πριν καταφέρετε να τα επιλύσετε. Αν η λύση δεν βοήθησε ή υπάρχουν ακόμα μέρη του προβλήματος που χρειάζονται επίλυση, επιστρέψτε σε προηγούμενα στάδια για να επιχειρήσετε άλλες λύσεις. Μερικές φορές οι άνθρωποι μαθαίνουν από την προσπάθεια να λύσουν ένα πρόβλημα ότι υπάρχει ένα άλλο κρυμμένο πρόβλημα που χρειάζεται πρωτίστως προσοχή

Κάποια προβλήματα είναι πιο δύσκολο να τα λύσετε από άλλα. Δύσκολες καταστάσεις μπορεί να πάρουν χρόνο να αλλάξουν, ή μπορεί να μην είναι δυνατό να αλλάξουν. Αν αυτή είναι η περίπτωση, βρείτε τρόπους να κάνετε τα πράγματα λίγο ευκολότερα και πιο ευχάριστα για εσάς, παρόλη την κατάσταση.



5.2. Να νοιάζεστε για την υγεία σας

Μερικές φορές τα άτομα που παρέχουν φροντίδα ανακαλύπτουν ότι δεν έχουν χρόνο να σκεφτούν την δική τους ευημερία. Μικρές αλλαγές είναι σημαντικές όταν προσπαθείτε να αναπτύξετε έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής.

Διαμορφώστε καλές συνήθειες

Από το να στοχεύετε τον τέλειο τρόπο ζωής, δείτε τι μπορεί να συμπεριλάβετε στη ζωή σας από την ακόλουθη λίστα:

- Λίγη κανονική άσκηση
- Να τρώτε υγιεινά ισορροπημένα γεύματα
- Λίγη ώρα να χαλαρώνετε τακτικά ή να ακολουθήσετε ένα χόμπι
- Λίγο χρόνο μακριά από το άτομο για να διατηρείτε επαφή με φίλους, οικογένεια ή συμμετοχή σε μια υποστηρικτική ομάδα
- Κανονικό μοτίβο ύπνου
- Θεραπεία αν έχετε κάποιο πρόβλημα υγείας

Είναι σημαντικό να βρείτε τρόπους να βοηθήσετε χωρίς να είναι καταστροφικοί για την υγεία σας. Παραδείγματα τρόπων αποφυγής, όπου μακροπρόθεσμα γίνονται καταστροφικοί είναι οι εξής:

- Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, καπνίσματος, ή φαγητού για να μειώσετε το άγχος.
- Η παραμέληση της δικής σας υγιεινής ή υγείας για να κερδίσετε χρόνο όταν έχετε δουλειά.
- Η απομόνωση του εαυτού σας από τους άλλους επειδή μπορεί να μην καταλαβαίνουν την κατάσταση σας.

Μειώνοντας το δικό σας άγχος ή κατάθλιψη

Να είστε σε επαγρύπνηση για τα σημάδια που σας προκαλούν άγχος ή κατάθλιψη.

Αν παρατηρήσετε τέτοια σημεία αντιμετωπίστε τα (πχ. μεταθέστε τα περισσότερα από τα καθήκοντα σας και πάρτε λίγο χρόνο εκτός). Αν έχετε συμπτώματα κατάθλιψης, επικοινωνήστε με τον ιατρό σας για μία επίμηση και θεραπευτικές επιλογές. Μην αγνοείτε την κατάθλιψη.

Σημάδια άγχους

Ορισμένα από τα σημάδια άγχους είναι τα εξής:

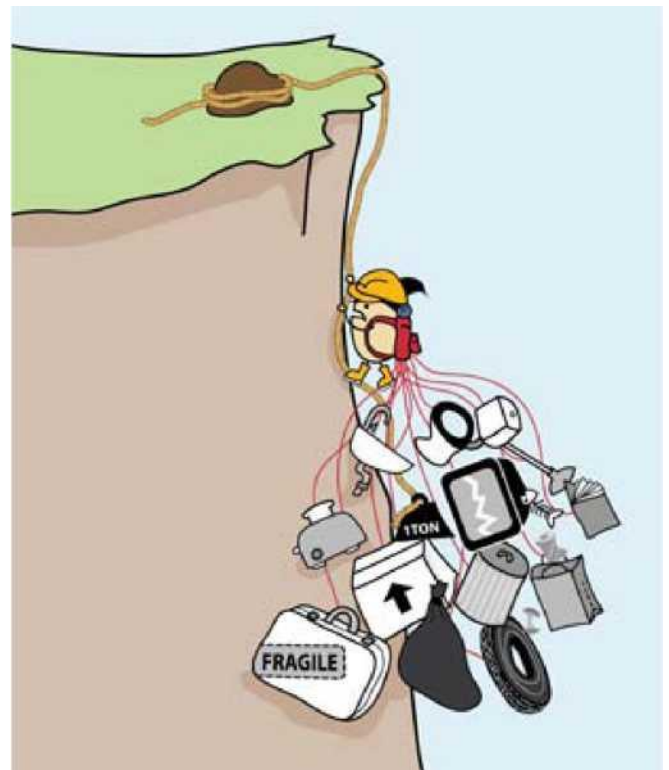
- Να είστε πιο ευερέθιστος, οξύθυμος ή αγχωμένος από ότι συνήθως.
- Να καταναλώνετε υπερβολική ποσότητα φαγητού, ή να έχετε χάσει την όρεξη σας.
- Δυσκολίες ύπνου και να αρρωσταίνετε συχνά.
- Να χρησιμοποιείτε αλκοόλ και ουσίες για να το αντιμετωπίσετε.

Σημάδια της κατάθλιψης

Σημάδια της κατάθλιψης περιλαμβάνουν επίπεδη και μελαγχολική διάθεση, ή έλλειψη ενδιαφέροντος σε πράγματα και άλλα συμπτώματα όπως:

- Έλλειψη ενέργειας και αίσθημα κόπωσης.
- Να γίνεστε αξιοπρόσεκτα αργοί ή πιο εννευρισμένοι και ανίκανοι να ηρεμήσετε.
- Αξιοπρόσεκτες αλλαγές στο βάρος (αύξηση ή απώλεια).
- Προβλήματα ύπνου (πχ. Να κοιμάστε υπερβολικά πολύ, ή καθόλου).
- Να αισθάνεστε άχρηστοι και να έχετε τύψεις.
- Δυσκολία συγκέντρωσης, σκέψης ή λήψης αποφάσεων.
- Συχνές σκέψεις αυτοκτονίας.

Οι άνθρωποι που έχουν κατάθλιψη μπορεί να αποσυρθούν και να χάσουν την κοινωνική επαφή ή να εμφανίζονται πολύ ευερέθιστοι στην παρέα. Το βρίσκουν πολύ δύσκολο να λειτουργήσουν στη δουλειά ή να ολοκληρώσουν καθημερινά καθήκοντα. Αν αυτά τα συμπτώματα επιμένουν για τουλάχιστον 2 εβδομάδες μπορεί να έχετε κατάθλιψη



Depression - Jennifer Lee

5.3. Προσαρμογή στην παροχή φροντίδας

Τα άτομα που παρέχουν βοήθεια βιώνουν μία σειρά από καταννητές αντιδράσεις καθώς προσπαθούν να αντιμετωπίσουν την ασθένεια του ατόμου και τις συνέπειες της. Ωστόσο, υπάρχουν πράγματα που μπορούν να κάνουν την προσαρμογή στις αλλαγές λίγο πιο εύκολη.

Συμφιλίωση με την ασθένεια

Οι φροντιστές μπορεί να περάσουν από έναν αριθμό σταδίων μετά το πρώτο διπολικό επεισόδιο του ατόμου που είναι μέρος μίας φυσιολογικής διαδικασίας πένθους. Αυτά τα στάδια κυμαίνονται από το αρχικό σοκ, την δυσπιστία και τη συναισθηματική ανατροπή, σταδιακή κατανόηση, στην αποδοχή και ελπίδα ότι υπάρχουν τρόποι να διαχειριστεί κανείς την διπολική διαταραχή και να ζήσει ικανοποιητικά. Η συναισθηματική καταιγίδα μπορεί να εμπεριέχει θυμό, λύπη, άγχος, ενοχή, ντροπή. Κάποια οικογενειακοί φίλοι μπορεί να αρνηθούν ότι το άτομο είναι άρρωστο ή ότι χρειάζεται θεραπεία. Ανάλογα με τη σοβαρότητα και την πορεία της ασθένειας του ατόμου, αυτή η διαδικασία πένθους μπορεί να είναι πιο σοβαρή για κάποιους από ότι σε άλλους. Η θλίψη συχνά υποβόσκει, και μπορεί να επιστρέφει, για παράδειγμα, όταν το άτομο υποτροπιάζει. Αν βιώνετε συναισθήματα που είναι συνδεδεμένα με την θλίψη:

- Επιτρέψτε στον εαυτό σας να θρηνησει.
- Καθησυχάστε τον εαυτό σας καθώς οι αλλαγές και οι απώλειες που συνδέονται με την ασθένεια είναι υπαρκτές. Οι άνθρωποι με διπολική διαταραχή και τα άτομα που τους παρέχουν φροντίδα συχνά βρῖσκουν νέο νόημα και τρόπους να απολαύσουν τη ζωή παρόλη την ασθένεια.
- Μπορεί να σας βοηθήσει να έχετε επαφές με άλλους που βρῖσκονται σε παρόμοιες καταστάσεις.
- Σκεφτείτε να θέσετε μικρούς στόχους για να κάνετε πράγματα που απολαμβάνετε.

Αναγνωρίζοντας τις αντιδράσεις και αποφασίζοντας πώς να διαχειριστείτε την κατάσταση

Μπορεί να βιώσετε μία σειρά από έντονα συναισθήματα. Κάποια από αυτά τα μπορεί να είναι κομμάτι της διαδικασίας της συμφιλίωσης με την ασθένεια, ενώ άλλα προέρχονται από αντιδράσεις για την κατάσταση σας. Παραδείγματα φυσιολογικών αντιδράσεων είναι :

- Να αισθάνεστε θυμωμένος.
- Να αισθάνεστε θλιμμένος ή να αισθάνεστε απόρριψη.
- Να αισθάνεστε ενοχές και να κατηγορείτε τον εαυτό σας.
- Να αισθάνεστε ότι θέλετε να αποσυρθείτε από το άτομο ή να φύγετε.



Fighting forms - Franz Marc

Νιώθοντας θυμωμένοι

Αναλόγως την κατάσταση σας μερικές από αυτές τις επιλογές μπορεί να είναι χρήσιμες:

- Βρείτε έναν εποικοδομητικό τρόπο να απελευθερώστε τον θυμό σας (πχ. Πηγαίνετε μία βόλτα, παίξτε ένα άθλημα, γράψτε σε ένα περιοδικό, ή μιλήστε με κάποιον που εμπιστεύεστε).
- Αν αισθάνεστε εξαντλημένος και αρνητικός, αφιερώστε περισσότερο χρόνο στις ανάγκες σας.
- Τις διπολικές διαθέσεις δεν μπορείτε πάντα να τις προβλέψετε και μπορεί και εσείς (και το άτομο με την ασθένεια) να μπερδευτείτε ή να απογοητευτείτε καθώς τα σχέδια είναι δυνατόν ξαφνικά να διακοπούν. Κάποια άτομα θεωρούν πως το να κάνει βραχυπρόθεσμα σχέδια αυξάνεται η πιθανότητα να συνεχιστούν.
- Ελέγξτε αν ο θυμός σας μπορεί να συνδέεται με παράγοντες που το άτομο δεν μπορεί να ελέγξει (πχ. Πόσο καιρό θέλουν τα φάρμακα για να δράσουν).
- Αν είστε θυμωμένος για κάτι που έχει κάνει το άτομο, περιμένετε μέχρι να ηρεμήσετε και έπειτα να συζητήσετε τη συμπεριφορά του ατόμου μαζί του.

Αν είναι δυνατόν, καθυστερήστε να μιλήσετε για το αίσθημα θυμού που σας διακατέχει μέχρι το να γίνει καλά και πιο ικανό να διαχειριστεί αυτό το θέμα (βλ στη ενότητα 5.4. "χρησιμοποιώντας επικοδομητικές δεξιότητες επικοινωνίας").

Νιώθοντας θλίψη ή απόρριψη

Υπάρχουν στιγμές όπου όλοι μας αισθανόμαστε στεναχωρημένοι ή ότι έχουμε απορριφθεί από τους ανθρώπους που νοιαζόμαστε, αλλά αυτή η αίσθηση μπορεί να μεγαλύνεται στα άτομα που παρέχουν φροντίδα, εξαιτίας των παρορμητικών και ακραίων καταστάσεων της διπολικής διάθεσης που έχουν βιώσει από τους αγαπημένους τους. Μπορεί να υπάρξουν στιγμές όπου το άτομο να είναι τόσο άρρωστο που να μην σας απαντήσει με τον τρόπο που επιθυμούν σε (συναισθηματικό, συντροφικό ενδιαφέρον ή σεξουαλικό επίπεδο). Αν έχετε μία στενή σχέση με το άτομο, μπορεί να είστε θλιμμένος και ανήσυχος ότι μπορεί να έχετε χάσει αυτή τη σχέση.

Αν αισθάνεστε θλιμμένος, ή ότι έχετε απορριφθεί σκεφτείτε τα εξής:

- Όταν το άτομο είναι άρρωστο, προσπαθήστε να διαχωρίσετε τη διπολική διαταραχή και τη συμπεριφορά που δέχετε από το άτομο. Προσπαθήστε να μην πάρετε προσωπικά την συγκεκριμένη συμπεριφορά.
- Κάντε κάτι που απολαμβάνετε για να αποσπάσετε τον εαυτό σας από το αίσθημα θλίψης ή απόρριψης.
- Μιλήστε σε κάποιον που εμπιστεύεστε.
- Αν είστε στεναχωρημένος για το γεγονός ότι η σχέση σας με το άτομο έχει αλλάξει προσπαθήστε να ξαναχτίσετε τη σχέση (βλ ενότητα 5.4. "Διατηρώντας ή ξαναχτίζοντας την σχέση σας").

Νιώθοντας ενοχές

Υπάρχουν πολλοί αιτιολογικοί παράγοντες για την εμφάνιση της διπολικής διαταραχής και η ασθένεια δεν αποτελεί λάθος κανενός. Παρόλα αυτά, μερικές φορές τα άτομα που παρέχουν φροντίδα αισθάνονται ένοχοι και κατηγορούν τους εαυτούς τους για την ασθένεια του ατόμου. Για παράδειγμα:

- Οι γονείς μερικές φορές αισθάνονται ένοχοι που γενετικά μετέδωσαν την ασθένεια. Κανένας από εμάς δεν μπορεί να ελέγξει τα γονίδια που θα κληρονομήσουμε. Όταν το άτομο πάσχει από διπολική διαταραχή περίπου το 7% πρώτου βαθμού συγγένειας θα έχει την ασθένεια. Αυτό σημαίνει ότι παρόλο που τα γονίδια επηρεάζουν την πιθανότητα να εμφανιστεί η διπολική διαταραχή υπάρχει επίσης μία μεγάλη πιθανότητα οι πρώτου βαθμού συγγενείς να μην έχουν την ασθένεια.
- Τα άτομα που παρέχουν φροντίδα αισθάνονται ενοχές στην περίπτωση όπου η αγχωτική επαφή με το άτομο “πυροδοτήσει” συμπτώματα (βλ ενότητα 2.3.πλαίσιο 8 “κοινοί εκλυτικοί παράγοντες των διπολικών συμπτωμάτων”). Η διπολική διαταραχή μπορεί να βάλει φρένο στις σχέσεις και το περιστασιακό ξέσπασμα συναισθημάτων είναι κατανοητό. Παρόλα αυτά, αν αυτά τα ξέσπασμα είναι πιο συχνά μπορεί να είναι καλό να εξετάσετε τι προκαλεί το πρόβλημα. Για παράδειγμα, μπορεί να θεωρείτε ότι είστε πολύ εννευρισμένος και ανυπόμονος με το άτομο επειδή αισθάνεστε άγχος και εξουθένωση. Σε αυτή την περίπτωση θα βοηθούσε να εξηγήσετε στο άτομο τι σας συμβαίνει και να κάνετε ένα διάλλειμα.

Νιώθοντας ότι θέλετε να αποσυρθείτε και να φύγετε

Υπάρχουν διαφορετικοί λόγοι για τους οποίους τα άτομα που παρέχουν φροντίδα αισθάνονται ότι θέλουν να φύγουν. Για παράδειγμα:

- Είναι σύνηθες να θέλετε να αποσυρθείτε από το άτομο όταν αρχίσει να συμπεριφέρεται παράξενα εξαιτίας της ασθένειας, αλλά αυτό το συναίσθημα συχνά υποχωρεί καθώς το άτομο γίνεται καλύτερα.
- Μπορεί να αποτελεί ένα σημάδι ότι έχετε εξουθενωθεί και ότι χρειάζεστε ένα διάλλειμα.
- Αν αποσύρεστε από όλους και από όλα, αυτό μπορεί να αποτελεί ένα σημάδι κατάθλιψης (βλ ενότητα 5.2. “Μειώνοντας τα δικά σας σημάδια άγχους ή κατάθλιψης”). Προσπαθήστε να βρείτε τρόπους να παρέχετε λιγότερη υποστήριξη και να εστιάσετε περισσότερο στη δική σας ευημερία.

Από την άλλη μεριά, αν αποφασίσετε ότι δεν μπορείτε να συνεχίσετε στην παρούσα κατάσταση και θέλετε να φύγετε από τη σχέση που έχετε με το άτομο, **πριν** το κάνετε:

- Συζητήστε με το άτομο τι βιώνετε, καθώς μπορεί να καταστεί δυνατό να επιλύσετε κάποια από τα προβλήματα μαζί.
- Κάντε αναφορά στα προβλήματα, με την βοήθεια του συμβούλου ή του οικογενειακού θεραπευτή.

5.4. Διατηρώντας σχέσεις- καλή επικοινωνία

Η διπολική διαταραχή μπορεί να προκαλέσει τις σχέσεις και μερικές φορές χρειάζεται λίγο χρόνο, υπομονή και προσπάθεια για να διατηρηθούν ή για να ξαναφτιάξουν. Όταν το άτομο δεν είναι τόσο άρρωστο, τότε είναι πιθανό να ξανακερδίσετε κάποια από την οικειότητα που είχατε προηγουμένως. Κάποιες ιδέες για να το κάνετε αυτό είναι:

- Μοιραστείτε ευχάριστες εμπειρίες που δεν έχουν σχέση με την διπολική διαταραχή.
- Ενθαρρύνετε τον “καταμερισμό εργασίας” στις σχέσεις σας. Για παράδειγμα δεδομένου ότι το άτομο δεν είναι τόσο σοβαρά άρρωστο ζητήστε του να βοηθάει πότε πότε και να δέχεται την υποστήριξη όταν του την προσφέρετε. Αυτές οι σχέσεις μπορεί να είναι λιγότερο αγχωτικές και να ανταμείβουν περισσότερο και τα δύο άτομα.
- Αν το άτομο είναι ο σύντροφός σας και έχει χάσει το ενδιαφέρον του για σεξ εξαιτίας της κατάθλιψης, προσφέρετε του συντροφικότητα και σιγά σιγά προσπαθήστε να χτίσετε μία πιο στενή επαφή μόλις η κατάθλιψη υποχωρήσει.
- Χρησιμοποιήστε καλές δεξιότητες επικοινωνίας για τη μείωση των δυσκολιών.

Χρησιμοποιώντας καλές δεξιότητες επικοινωνίας

Υπάρχουν τρόποι επικοινωνίας σχετικά με δυσκολίες και παράπονα οι οποίοι έχουν λιγότερες πιθανότητες να μεταφραστούν ως εχθρικές ή επικριτικές. Αυτές οι δεξιότητες χρειάζονται χρόνο και εξάσκηση για να οικειοποιηθούν. Περιλαμβάνουν:

- Ενεργητική ακρόαση.
- Θετικά αιτήματα για αλλαγή.
Ηρεμη έκφραση των συναισθημάτων σχετικά με την συμπεριφορά του ατόμου.
- Κοινή επίλυση του προβλήματος
- Συμβιβασμό και για τους δυο.
- Επικοινωνία για θετικά πράγματα

Ενεργητική ακρόαση

Οι άνθρωποι σπάνια αφιερώνουν λίγο χρόνο για να ακούσουν πραγματικά τον άλλον. Οι δυσκολίες και οι συγκρούσεις είναι πιο εύκολες να σταματήσουν μόλις οι άνθρωποι καταλάβουν το πώς σκέφτεται ο άλλος. Για να μπορέσετε να ακούσετε ενεργητικά χρειάζεται:

- Να κοιτάτε το άτομο που σας μιλά.
- Να εστιάσετε την προσοχή σας πάνω στο τι λένε.
- Αναγνωρίστε αυτά που ακούτε με το να γνέφετε, λεκτικά να υποδεικνύετε ότι έχετε ακούσει ή και με το να τους ενθαρρύνετε να συνεχίσουν.
- Ζητήστε επεξήγηση για να δείτε αν έχετε καταλάβει την οπτική τους γωνία.
- Περιληπτικά αναφέρετε στο άτομο αυτά που έχετε ακούσει για να τσεκάρете μαζί του αν αυτό που έχετε καταλάβει από την άποψή του είναι το σωστό, χωρίς καθόλου να προσθέσετε την προσωπική σας άποψη ή την κρίση σας.

Κάνοντας θετικά αιτήματα για αλλαγή

Χρησιμοποιήστε ένα θετικό αίτημα για αλλαγή σε μία συγκεκριμένη συμπεριφορά που θα θέλατε να τροποποιηθεί. (πχ .Αν ο σύντροφός σας είναι πολυάσχολος στην δουλειά: *“Θα ήθελα να ξέρω αν θες να πάρω σήμερα τα παιδιά από το σχολείο; Έτσι δεν θα μείνουν έξω από το σχολείο όταν όλοι θα έχουν πάει σπίτι, ούτε θα χρειαστεί να με καλέσεις να πάω να τα πάρω την τελευταία στιγμή. Αυτό θα το κάνει πιο εύκολο για σένα το να γνωρίζεις ότι δεν χρειάζεται να βιαστείς και για μένα ώστε να μπορώ να οργανώσω τα πράγματα για να μπορέσω να τα πάρω”*).

Κάτι τέτοιο διαφέρει από την κριτική καθώς δεν έχει να κάνει με το τι έχει κάνει λάθος το άτομο. Κι όμως, έχει να κάνει με το που θέλετε να αλλάξει. Για να κάνετε ένα θετικό αίτημα:

- Κοιτάζτε το άτομο.
- Χρησιμοποιήστε εγωκεντρικές δηλώσεις. Για παράδειγμα “εγώ θα ήθελα τη βοήθειά σου με.....” *“Θα σήμαινε πολλά για μένα αν ήθελες να κάνεις.....”*
- Πείτε του συγκεκριμένα τι θα θέλετε να κάνει, χωρίς να ζητάτε πολλά πράγματα με τη μία.
- Διατηρήστε έναν ήρεμο τρόπο που να μην είναι απολογητικός, επικριτικός, απαιτητικός ή επιτακτικός.
- Πείτε του πως αυτό θα ωφελήσει και τους δύο.

Ήρεμη έκφραση συναισθημάτων για την συμπεριφορά του ατόμου

Όταν εκφράζετε τις ανησυχίες σας στο άτομο προσπαθήστε ήρεμα να εκφράσετε τα συναισθήματά σας για την συμπεριφορά του. Για να χρησιμοποιήσετε αυτή την τεχνική πρέπει:

- Αντιμετωπίστε τη συγκεκριμένη συμπεριφορά που σας ενοχλεί παρά να κατηγορήσετε το άτομο.
- Να το κοιτάτε και να μιλάτε σταθερά (όχι απολογητικά ή φωναχτά).
- Πείτε του τι ακριβώς τι σας τράβαζε και πως σας έκανε αυτό να αισθανθείτε χρησιμοποιώντας εγωκεντρικές δηλώσεις (πχ. *Είμαι θυμωμένος και ταραγμένος καθώς έφερες τα παιδιά από το σχολείο μία ώρα αργότερα πάλι, είναι η τρίτη φορά μέσα στην εβδομάδα παρόλο που σου είπα να με ενημερώσεις αν μπορώ να βοηθήσω στις μετακινήσεις”).*
- Προτείνετε τι μπορείτε να κάνετε στο μέλλον για να αποτρέψετε να ξαναγίνει (πχ. *“ας συζητήσουμε πως μπορούμε να αποτρέψουμε την επανάληψη. Μήπως θα ήταν ευκολότερο να κανονίζαμε για ένα διάστημα να τα έφερα εγώ από το σχολείο, μόνο μέχρι να μην έχεις τόση δουλειά; Εναλλακτικά, μήπως θα έπρεπε να κανονίσουμε για τα παιδιά να πηγαίνουν σε ολοήμερο;”).*
- Αν το άτομο αρχίζει να διαφωνεί, προσπαθήστε να μην μπλεχτείτε στη διαφωνία. Εάν είναι απαραίτητο, απλά επαναπροσδιορίστε την άποψή σας και σταματήστε σε αυτό το σημείο.

Κοινή επίλυση του προβλήματος.

Μία άλλη επιλογή είναι να τους προσκαλέσετε να χρησιμοποιήσουν τα βήματα για την επίλυση του προβλήματος (βλ ενότητα 5.1. πλαίσιο 21 ° Κάνοντας βήματα για να μειώσετε τα προβλήματα”).



Φτάνοντας σε συμφωνία από κοινού.

Μερικές φορές η διαμάχη μπορεί να εξελιχθεί σε ανταγωνισμό για το ποιος μπορεί να νικήσει τη διαφωνία. Η υπαρξη του νικητή μπορεί να κάνει τον ανταγωνισμό πιο σκληρό την επόμενη φορά. Αυτό που μπορεί να βοηθήσει στην επίλυση μίας σύγκρουσης είναι η απόφαση να εργαστείτε συνεργατικά για την επίλυση της διαφωνίας. Για να βρείτε έναν βιώσιμο συμβιβασμό για το πρόβλημα που έχετε, σκεφτείτε τα ακόλουθα:

1. Κάντε ανεξάρτητες λίστες που σας ταιριάζουν με τρόπους για να λύσετε τα προβλήματα. Συζητήστε αυτές τις επιλογές με το άλλο άτομο χωρίς να προσπαθείτε να κερδίσετε τη διαμάχη. Καλύτερα στοχεύστε στο να βρείτε λύση λογικά δίκαιη και για τους δυο σας.
2. Αν οι επιλογές αυτές δεν γίνουν αποδεκτές, μπορείτε να συζητήσετε μία άλλη πρόταση μέχρι και οι δυο να βρείτε κάτι που να συμφωνείτε.
3. Αν είναι δύσκολο να βρείτε λύση που να είναι αποδεκτή και για τους δύο σας, ρωτήστε ή προτείνετε:
 - “Με τον δικό μου τρόπο αυτή τη φορά, με τον δικό σου την άλλη”.
 - “ας τα βρούμε στη μέση”.
 - “Αν κάνεις... για μένα, θα κάνω ...για σένα”.
 - “Με τον δικό μου τρόπο όταν το κάνω εγώ με τον δικό σου όταν το κάνεις εσύ”.
4. Αν ο συμβιβασμός δεν είναι εφικτός μπορεί να χρειαστεί να συμφωνήσετε ότι διαφέρετε. Ανόμα και τα άτομα σε μια καλή σχέση χρειάζετε να συμφωνούν κάποιες φορές ότι διαφέρουν σε συγκεκριμένα θέματα! Παρόλα αυτά, αν το θέμα είναι πολύ σημαντικό για εσάς και δεν έχει επιλυθεί με έναν τρόπο που θεωρείτε αποδεκτό, μπορεί να χρειαστεί να σκεφτείτε τι επιλογές υπάρχουν τώρα διαθέσιμες και να αποφασίσετε πώς να κινηθείτε.

Επικοινωνώντας για θετικά πράγματα.

Ενώ είναι σημαντικό να επικοινωνούμε σχετικά με τις ανησυχίες μας όταν κάποιος κάνει κάτι που δεν μας αρέσει, είναι εξίσου σημαντικό να επικοινωνήσουμε την εκτίμησή μας όταν κάνουν κάτι που μας αρέσει. Το να διαθέτετε λίγο χρόνο μαζί του για πράγματα που και οι δυο απολαμβάνετε μπορεί να δυναμώσει την σχέση σας. Με το να μοιράζεστε θετικές εμπειρίες μπορεί να μειωθούν οι αγχωτικές αλληλεπιδράσεις και διαμάχες.

5.5. Αναγνωρίζοντας τα θετικά

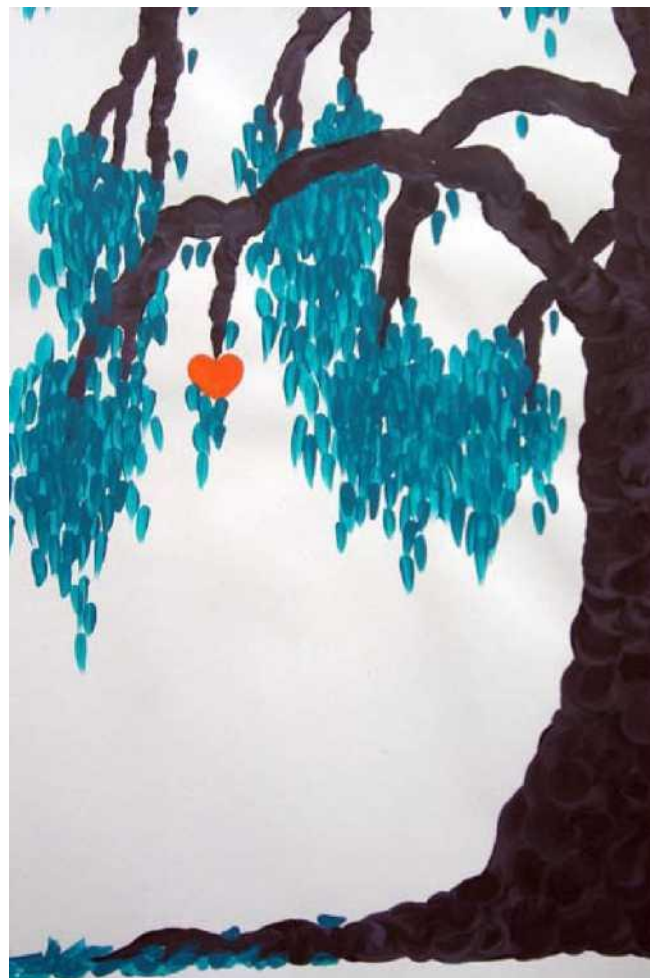
Ορισμένοι φροντιστές βρίσκουν θετικά πράγματα στη παροχή φροντίδας, σε σχέση με το άτομο και τους εαυτούς τους γεγονός που τα διευκολύνει ώστε να αντέξουν τα ακραία διπολικά συναισθήματα. **Θετικά παραδείγματα :**

Η θετική πλευρά της παροχής φροντίδας

Μερικές φορές οι φροντιστές αναφέρουν ότι έχουν μάθει από αυτή την εμπειρία να είναι πιο δοτικοί και ανεκτικοί, ενώ έχουν κερδίσει αυτοπεποίθηση και την ικανότητα να ανταπεξέλθουν σε δυσκολίες.

Θετικά στοιχεία για το άτομο.

Παραδείγματα θετικών στοιχείων που μπορεί να παρατηρήσετε στο άτομο περιλαμβάνουν τι δημιουργικότητα του, τις ικανότητες του ή τα ταλέντα του, το στυλ του, το κουράγιο του στην μάχη με την ασθένεια και την καλοσύνη του. Ορισμένοι αναφέρουν ότι η παρατήρηση των θετικών του ατόμου τους βοηθά να διαχειριστούν καλύτερα τη διπολική διαταραχή.



Finding hope - Sarah K Reece

Το έργο και η υποστήριξη που παρέχετε.

Τα άτομα που παρέχουν φροντίδα συχνά δεν λαμβάνουν την κατάλληλη αναγνώριση για αυτό που κάνουν. Αναγνωρίστε αυτό που κάνετε και την προσπάθεια που απαιτείται.

Κεφάλαιο 6: Τρόποι να φροντίσετε τον εαυτό σας σε συγκεκριμένες δύσκολες καταστάσεις



Οι καταστάσεις διαφέρουν και κάποιοι φροντιστές μπορεί να θεωρούν ότι χρειάζεται να διαχειριστούν συγκεκριμένες προκλήσεις. Υπάρχουν παραδείγματα δύσκολων καταστάσεων αλλά και τρόπων διαχείρισης σ' αυτό το κεφάλαιο, όπως:

- Αν το άτομο είναι άρρωστο για μεγάλο χρονικό διάστημα.
- Μειώνοντας το άγχος στην διπολική κρίση.
- Αν υπάρχει μεγάλη διαμάχη ανάμεσα σε εσάς και το άτομο.
- Αν το άτομο είναι άρρωστο, ευερέθιστο και πολύ επικριτικό προς εσάς.
- Αν το άτομο επιτίθεται σωματικά
- Διαχειρίζοντας τις αρνητικές επιπτώσεις της επικίνδυνης συμπεριφοράς.

6.1. Αν το άτομο είναι άρρωστο για μεγάλο χρονικό διάστημα

Ορισμένοι έχουν σοβαρότερη και δυσκολότερη πορεία νόσου. Μπορεί να υποτροπιάζουν πιο συχνά ή το είδος της ασθένειάς τους να αντιστέκεται στη θεραπεία. Αυτή η κατάσταση μπορεί να σας οδηγήσει σε αδιέξοδο. Ωστόσο, μην απελπίζεστε καθώς η πορεία της ασθένειας αλλάζει και μπορεί να υπάρχουν πράγματα που μπορεί να σας βοηθήσουν για να το διαχειριστείτε.

Τρόποι να βοηθήσετε αν το άτομο είναι άρρωστο για μεγάλο χρονικό διάστημα:

- Μάθετε ποιες διαθέσιμες πηγές υπάρχουν για να υποστηρίξετε τον εαυτό σας, το άτομο και την οικογένεια, όταν η ασθένεια είναι σοβαρότερη.
- Διατηρείστε την κανονικότητα της καθημερινότητας.
- Μην απομονώνεστε κοινωνικά, καθώς αυτό μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο κατάθλιψης.
- Μην κριτικάρτε τον εαυτό σας επειδή είστε αγχωμένοι. Καθησυχάστε τον εαυτό σας ότι είναι σύνηθες να αισθάνεστε αγχωμένοι σε δύσκολες καταστάσεις.
- Βρείτε τρόπους να ανακουφιστείτε από το άγχος (πχ. Μιλήστε σε κάποιον που εμπιστεύεστε, δείτε αστεία βίντεο, πηγαίνετε για μια βόλτα). Ακόμα και τα απλά πράγματα μπορούν να κάνουν την διαφορά.
- Μπορεί να βοηθήσει να κάνετε κάποιες αλλαγές στον τρόπο ζωής σας για να αντιμετωπίσετε τις επανεμφάνισης της ασθένειας (πχ. Ξανασκεφτείτε τα οικονομικά του σπιτιού, προσαρμόστε τις ώρες που δουλεύετε ή κανονίστε να αναλάβουν άλλοι περισσότερα καθήκοντα).
- Προτείνετε στο άτομο να πάρει και μία δεύτερη γνώμη από έναν ειδικό ψυχικής υγείας.
- Αν το άτομο υπήρξε άρρωστο για μεγάλο χρονικό διάστημα, μην εγκαταλείπετε την ελπίδα, καθώς το να γίνει καλά μπορεί να είναι μία αργή διαδικασία.
- Αν δεν μπορείτε να αλλάξετε την κατάσταση, εστιάστε στο να κάνετε πράγματα που μπορείτε να ελέγξετε.

Αν δεν μπορείτε να αλλάξετε την κατάσταση, εστιάστε στο να κάνετε πράγματα τα οποία μπορείτε να ελέγξετε. Κάντε επίσης κάποιες αλλαγές στον τρόπο ζωής σας.

6.2. Μειώνοντας το άγχος στην διπολική κρίση

Οι ασθένειες που περιλαμβάνουν κρίσεις μπορεί να εξουθενώνουν και να εξαντλούν σωματικά και ψυχικά τους φροντιστές, καθώς ορισμένες φορές οι συνέπειες της κρίσης εμφανίζονται αφότου αυτή έχει περάσει.

Τρόποι μείωσης του άγχους σε μία κρίση σχετική με την ασθένεια.

- Διατηρείστε μία λίστα με τηλέφωνα επικοινωνίας ατόμων που μπορείτε να καλέσετε για να σας βοηθήσουν σε μία επείγουσα κατάσταση.
- Καθησυχάστε τον εαυτό σας ότι η κρίση θα περάσει.
- Αν αισθάνεστε πολύ αγχωμένοι κατά τη διάρκεια ή μετά τη λήξη της κρίσης, μιλήστε με κάποιον που εμπιστεύεστε ή επικοινωνήστε με μία γραμμή βοήθειας.
- Κανονίστε λίγο χρόνο για χαλάρωση και αποσυμφοριστείτε μετά την κρίση, ακόμα και αν είστε πολύ απασχολημένοι.
- Προσπαθήστε να ανακτήσετε την καθημερινότητά σας όσο πιο νωρίς γίνεται.

Αν για αρκετό καιρό μετά την κρίση δεν μπορείτε να σταματήσετε να σκέφτεστε τι έγινε, αισθάνεστε αγχωμένοι ή ανίκανοι να εστιάσετε στις καθημερινές σας ασχολίες, σκεφτείτε το ενδεχόμενο να επισκεφτείτε κάποιον ψυχολόγο.



From stone - Elena Jomantas

6.3. Αν υπάρχει μεγάλη διαμάχη μεταξύ εσάς και του ατόμου

Η διπολική διαταραχή μπορεί να βάλει φρένο στις διαπροσωπικές σχέσεις. Παρόλα αυτά, δεν προκαλούνται όλα τα προβλήματα από την ασθένεια.

Οι αγχωτικές αλληλεπιδράσεις και οι συγκρούσεις μπορεί να είναι αγχωτικές τόσο για εσάς όσο και για το άτομο. Ωστόσο υπάρχουν τρόποι να προσπαθήσετε να βελτιώσετε την επικοινωνία και να ξαναχτίσετε την σχέση σας μαζί του (βλ. ενότητα 5.4. “Διατηρώντας σχέσεις καλή επικοινωνία”). Καθώς προσπαθείτε να μειώσετε τα προβλήματα στη σχέση σας μπορεί να είναι χρήσιμο να συμβουλευτείτε έναν ειδικό ψυχικής υγείας που και να γνωρίζει για την διπολική διαταραχή και να εξειδικεύεται στη συμβουλευτική σχέσεων.

6.4. Αν το άτομο είναι άρρωστο, ευερέθιστο και πολύ επικριτικό προς εσάς

Μπορεί να είναι δύσκολο να διατηρηθεί η προοπτική αν το άτομο το οποίο είναι άρρωστο είναι επίσης πολύ ευερέθιστο και σας κριτικάρει συνεχώς. Βρίσκοντας τρόπους να αποστασιοποιηθείτε και να θέσετε όρια χωρίς να “πνίγεστε” από τις διαφωνίες μπορεί να είναι βοηθητικό.

Τι να κάνετε αν το άτομο είναι άρρωστο ευερέθιστο και πολύ επικριτικό προς εσάς:

- Μπορεί να βοηθήσει να απομακρυνθείτε από την κατάσταση για λίγο με το να θυμίζετε στον εαυτό σας ότι το άτομο είναι άρρωστο.
- Μην προσπαθείτε να υπερασπιστείτε τον εαυτό σας με το να έχετε λογικές διαφωνίες με το άτομο αν έχει γίνει τόσο άρρωστο που δεν σκέφτεται και περισσότερο οξέθυμο από ότι συνήθως.
- Αναφέρετε ότι τα συγκεκριμένα σχόλια ή συμπεριφορά του είναι απαράδεκτα ή ανησυχητικά, χωρίς καθόλου να κριτικάρετε ή να κατηγορείτε το άτομο κάθε αυτό.
- Θέστε περιορισμούς στην λεκτική κακοποίηση που δέχεστε από το άτομο με το να του πείτε κάτι όπως: “Κατανοώ ότι είσαι ταραγμένος αλλά δεν θα ανεχτώ να μου μιλάς με αυτό τον τρόπο” και μετά φύγετε.
- Πάρτε λίγο χρόνο και συζητήστε διεξοδικά με κάποιον που εμπιστεύεστε για να σας βοηθήσει να κρατήσετε την προοπτική σας και να μην παρασύρεστε με το να αντιδράτε στον εκνευρισμό τους ή στην κριτική που ασκούν.

6.5. Αν το άτομο είναι σωματικά επιθετικό

Η σωματική επίθεση σπάνια συμβαίνει ως κομμάτι της διπολικής διαταραχής. Συχνά συνδέεται με το αλκοόλ και χρήση ουσιών, τις διαταραχές προσωπικότητας και περιστασιακά με την ψύχωση. Παρόλα αυτά, αν ένα άτομο που βιώνει ένα μανιακό ή μικτό επεισόδιο και είναι πολύ θυμωμένο, μπορεί να αντιδράσει βάσει των συναισθημάτων του.

Αν φοβάστε όταν το άτομο που είναι σοβαρά άρρωστο και θυμωμένο, δεν έχει έλεγχο πάνω στα συναισθήματά του, μην αρνείστε την πιθανότητα κινδύνου. Αν η επιθετική συμπεριφορά έχει ξανασυμβεί στο παρελθόν, να είστε σε επαγρύπνηση ότι μπορεί να συμβεί ξανά.

Ποτέ μην θέσετε σε κίνδυνο την δική σας ασφάλεια και την ασφάλεια των άλλων μήπως και πληγώσετε τα συναισθήματα του ατόμου, απεναντίας, το άτομο θα αισθανθεί ανακουφισμένο ότι το αποτρέψατε από το να βλάψει τους αγαπημένους του. Σιγουρευτείτε ότι είστε ασφαλής πρώτα και έπειτα καλέστε τις υπηρεσίες άμεσης δράσης (βλέπε ενότητα 3.3 “Διαχειρίζοντας τη διπολική κρίση”).

Τρόποι να προστατέψετε τον εαυτό σας αν το άτομο έχει γίνει επιθετικό στο παρελθόν:

- Μάθετε να αναγνωρίζεται τα προειδοποιητικά σημάδια της επικείμενης επίθεσης.
- Λάβετε ακόμα και τις τυχαίες απειλές βίας σοβαρά υπόψη σας.
- Εργαστείτε εκ των προτέρων για το πώς να εξασφαλίσετε την ασφάλεια σας και των υπολοίπων (πχ. Έχετε κλειδαριές στα δωμάτια, εγκαταλείψτε το σπίτι και ζητήστε βοήθεια όταν εμφανιστούν τα σημάδια επιθετικότητας).
- Μετακινήστε αντικείμενα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως όπλα αν το άτομο είναι πιθανό να γίνει επιθετικό.

Για περισσότερα πάνω σ’ αυτά που μπορείτε να κάνετε όταν η επιθετικότητα συμβεί, βλ. “Διαχειρίζοντας τις αρνητικές επιπτώσεις της επικίνδυνης συμπεριφοράς”.

Η σωματική επίθεση σπάνια συμβαίνει ως κομμάτι της διπολικής διαταραχής. Ωστόσο, αν έχετε την αίσθηση ότι μπορεί να γίνει βίαιο, σιγουρευτείτε ότι είστε ασφαλής και επικοινωνήστε με επείγουσες υπηρεσίες .

6.6. Διαχειρίζοντας τις αρνητικές επιπτώσεις της επικίνδυνης συμπεριφοράς

Αν η επικίνδυνη συμπεριφορά έχει ήδη συμβεί το άτομο μπορεί να χρήζει επείγουσα ιατρική βοήθεια. Επίσης μπορεί να χρειαστεί να ζητήσετε νομική συμβουλή (πχ. αν ένα συμβόλαιο έχει υπογραφεί ή μία μεγάλη αγορά έχει συμβεί όταν το άτομο βρισκόταν σε μανία).

Ένας καλός οικονομικός σύμβουλος μπορεί να βοηθήσει με τα οικονομικά προβλήματα που είναι απόρροια της ασθένειας. Οι τοπικές υπηρεσίες μπορεί να είναι ικανές να βοηθήσουν με τις δυσκολίες του σπιτιού ή την ανεργία που μπορεί να προκύψει. Αν το άτομο έχει επικίνδυνη σεξουαλική συμπεριφορά, ενθαρρυνέτε το να επισκεφτεί έναν ιατρό σε περίπτωση που χρειαστεί θεραπεία για κάποια σεξουαλικά μεταδιδόμενη νόσο.

Αν η επιθετική συμπεριφορά έχει συμβεί, μπορεί να χρειαστεί να λάβετε ιατρική βοήθεια για τον εαυτό σας. Κάντε χρήση των υπηρεσιών που είναι διαθέσιμες για να σας βοηθήσουν να λάβετε προστατευτικά μέτρα για να αποτρέψετε την κακοποίηση. Είναι σύνηθες να αισθάνεστε ψυχικά τραυματισμένοι από την σωματική κακοποίηση και η συμβουλευτική από ειδικό μπορεί να είναι βοηθητική.

Αν το άτομο είναι πολύ άρρωστο μπορεί να χρειαστεί να περιμένετε μέχρι να γίνει καλύτερα πριν συζητήσετε τρόπους μείωσης των αρνητικών επιπτώσεων και για να αποτρέψετε αυτές τις επιπτώσεις στο μέλλον. Θα ανακαλύψετε ότι φταίει η διπολική διαταραχή και όχι το άτομο που κατηγορείτε γι’ αυτή τη συμπεριφορά. Κάποια άτομα ανησυχούν πολύ σχετικά με το τι έκαναν όταν ήταν άρρωστα και ξειάθαρα θέλουν να προσπαθήσουν να αποτρέψουν αυτή τη συμπεριφορά από να το να ξανασυμβεί. Άλλοι πάλι, δεν είναι τόσο πρόθυμοι στο να προσπαθήσουν . Μπορεί να χρειαστεί να θέσετε περιορισμούς στη συμπεριφορά που σας επηρεάζει, αλλά προέρχεται από την ασθένεια. Βλ. ενότητα 3.2. “Διαχειρίζοντας την επικίνδυνη ή ακατάλληλη μανιακή συμπεριφορά”.

Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι η επικίνδυνη και αρνητική συμπεριφορά δεν συνδέεται πάντα με την ασθένεια του ατόμου. Αυτή η συμπεριφορά μπορεί να προκληθεί από την προσωπικότητα του ατόμου ή του ταμπεραμέντου του, ή να συσχετίζεται με το αλκοόλ ή άλλων προβλημάτων με ναρκωτικές ουσίες. Αν δεν είστε σίγουροι για το αν η επικίνδυνη, ή η ακατάλληλη συμπεριφορά είναι μέρος της διπολικής διαταραχής, σκεφτείτε να αναζητήσετε διευκρίνηση από έναν κλινικό με ειδίκευση πάνω στην διπολική διαταραχή και παρατηρήστε αν η συγκεκριμένη συμπεριφορά συμβαίνει μαζί με άλλα διπολικά συμπτώματα.

Κεφάλαιο 7: Δουλεύοντας με το άτομο προκειμένου να διαχειριστεί την ασθένεια

Οι άνθρωποι διαφέρουν στο τι είδους βοήθεια χρειάζονται και επιζητούν από τους φροντιστές τους. Από την άλλη πλευρά, οι φροντιστές μπορεί να έχουν τις δικές τους απόψεις σχετικά με τι είδους υποστήριξη προτιμούν να παρέχουν. Μερικές φορές ακόμη, δεν είναι σίγουροι για το πόσο πρέπει να αναμειχθούν στην υποστήριξη του ατόμου, καθώς δεν θέλουν να ελέγχουν, ή να γίνονται υπερπροστατευτικοί ούτε πάλι αδιάφοροι. Αυτή η αναζήτηση μπορεί να πάρει χρόνο και είναι μία διαδικασία αρκετών δοκιμών ώστε να βρεθούν οι κατάλληλοι τρόποι που να ταιριάζουν και στους δύο.

Παρόλο που, όλες οι λεπτομέρειες δεν είναι απαραίτητο να συζητηθούν, υπάρχουν τρόποι για να μιλήσετε με το άτομο σχετικά με την ασθένεια και για το πώς μπορείτε να το υποστηρίξετε. Κάνοντας συμφωνίες και σχέδια από κοινού και δουλεύοντας ως ομάδα με το άτομο και τον κλινικό του μπορεί να βοηθήσει στο αντίκτυπο της διπολικής διαταραχής και για τους δυο σας. Ωστόσο, μερικές φορές οι δυσκολίες μπορεί να εμφανιστούν όταν προσπαθείτε να συνεργαστείτε.

7.1. Πόσο να συμμετέχετε στη βοήθεια του ατόμου με την ασθένεια

Υπάρχουν πολλοί παράγοντες που χρειάζεται να εξετάσετε σε σχέση με το πόσο να αναμειχθείτε στην υποστήριξη που παρέχεται στο άτομο με την ασθένεια (βλ. σχήμα1).

Παρόλο που οι φροντιστές μπορεί να είναι εστιασμένοι στη βοήθεια του ατόμου, πρέπει να λάβουν υπόψη τι είδους υποστήριξη είναι ρεαλιστική γι' αυτούς να προσφέρουν. (πχ. Να σκεφτούν και τις άλλες υποχρεώσεις τους αλλά και την δική τους υγεία) και πως προτιμούν να βοηθήσουν. Το άτομο μπορεί να έχει τις δικές του ιδέες σχετικά με το πώς προτιμά να το βοηθήσετε και τι μπορεί κάνει το ίδιο. Επίσης μπορεί να χρειάζεται περισσότερη υποστήριξη όταν είναι πιο σοβαρά άρρωστο ή βρίσκεται σε κρίση (βλ. ενότητες 3.1, 3.3, 3.4 και 3.5). Μπορεί επίσης να είναι σημαντικό να αναλογιστείτε τις συνέπειες του να βοηθάτε ή να μην βοηθάτε το άτομο με συγκεκριμένους τρόπους (πχ. Οι συνέπειες σε μία επείγουσα κατάσταση, ή στο να αναφέρετε ή όχι τα προειδοποιητικά σημεία). Αν δεν μπορείτε να βοηθήσετε σε συγκεκριμένες καταστάσεις, μπορεί να υπάρχουν άλλοι φορείς που μπορούν να επέμβουν. (υπηρεσίες κοινότητας)

Σχήμα 1: Πόσο να συμμετέχετε στην παροχή βοήθειας για να διαχειριστεί την ασθένεια.

Ο ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΣ	Η ΑΣΘΕΝΕΙΑ
Ποιού είδους υποστήριξη είναι ρεαλιστική για εσάς; Τι είδους υποστήριξη θα προτιμούσατε να παράσχετε;	Πόσο σοβαρή είναι η ασθένεια; Ποιες είναι οι πιθανές συνέπειες στο να βοηθήσετε ή να μην βοηθήσετε με συγκεκριμένο τρόπο;

ΠΟΣΟ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΕΤΕ;

ΤΟ ΑΤΟΜΟ	ΔΙΑΘΕΣΙΜΕΣ ΠΗΓΕΣ
Τι είδους υποστήριξη χρειάζεται το άτομο; Τι είδους υποστήριξη θέλει;	Ποια άλλα άτομα, κοινότητα και υπηρεσίες υγείας είναι διαθέσιμα στην περιοχή;

Να είστε προσεκτικοί ώστε να αποφύγετε υπερβολική ανάμειξη στη ζωή του ατόμου

Αν ο φροντιστής παρεμβαίνει συνεχώς στη ζωή του ατόμου, το άτομο μπορεί να το βιώσει ως εισβολή, και να αρνείται να ζητήσει βοήθεια ακόμα και όταν πραγματικά τη χρειάζεται. Επίσης αν επαναλαμβάνετε διαρκώς στο άτομο τι πρέπει να κάνει για να διαχειριστεί σωστά την ασθένεια μπορεί να είναι εξίσου ενοχλητικό.

Ελέγξτε τα πράγματα με το άτομο

Αν είναι κατάλληλο στην περίπτωση σας, αναφέρετε ότι θέλετε να βοηθήσετε με την ασθένεια χωρίς να εισβάλετε ή να εμπλέξετε στις στρατηγικές του ατόμου για την διαχείριση της ασθένειας του. Μία άλλη ιδέα είναι να συζητήσετε μαζί του όταν είναι καλά, για το πως αντιλαμβάνεται την υποστήριξη που του παρέχετε.



7.2. Βοηθώντας χωρίς να αναφέρεστε στην ασθένεια

Δεν είναι πάντοτε απαραίτητο να αναφέρετε την ασθένεια όταν ενθαρρύνετε στρατηγικές διαχείρισης της ασθένειας (πχ. Προσκαλέστε το άτομο να πάτε μία βόλτα επειδή ο σκύλος χρειάζεται βόλτα, όχι επειδή η βόλτα μπορεί να βοηθήσει στην κατάθλιψη του ατόμου).

Επίσης, θυμηθείτε ότι δεν χρειάζεται όλη η υποστήριξη να είναι λεκτική, μερικές φορές και μόνο να κάθεται με το άτομο μπορεί να είναι υποστηρικτικό ή παρέχοντας πρακτική βοήθεια (πχ. με τα καθήκοντα του σπιτιού ή με τα παιδιά), χωρίς να το συζητάτε εκ των προτέρων.

7.3. Συζητώντας με το άτομο σχετικά με το πώς να βοηθήσετε

Μιλώντας με το άτομο σχετικά με την ασθένεια, την διαχείρισή της και πώς να προσφέρετε, βοηθά και τους δυο σας να τη διαχειριστείτε.

Η χρονική στιγμή είναι σημαντική

Είναι καλύτερο να έχετε αυτές τις συζητήσεις όταν το άτομο είναι σχετικά καλά. Αν το άτομο έχει πρόσφατα διαγνωστεί με διπολική διαταραχή μπορεί να μην είναι έτοιμο να δεχτεί την ασθένεια ή να συζητήσει τη διαχείρισή της.

Διατηρήστε τις γραμμές επικοινωνίας ανοιχτές για την ασθένεια
Προσκαλέστε το άτομο να μοιραστεί τις απόψεις του πάνω στο τι το βοηθά για να διαχειριστεί τη διπολική διαταραχή και ακούστε την οπτική τους.

Μη χρησιμοποιείτε ψυχιατρική ορολογία

Μην αισθάνεστε υποχρεωμένοι να μιλάτε με ιατρικούς όρους. Πολλές οικογένειες έχουν το δικό τους τρόπο ομιλίας όσον αφορά την ασθένεια (πχ. σε βλέπω πεσμένο, ή ανεβασμένο).

Ρωτήστε τι μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε

Μπορείτε να ρωτήσετε το άτομο τι μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε σε συγκεκριμένες περιστάσεις (πχ. όταν το δυσκολεύεται να σηκωθεί το πρωί όταν είναι σε κατάθλιψη, ή πώς να βοηθήσετε με τα σχέδια του να αποτρέψετε την υποτροπή). Υπάρχει πιθανότητα το άτομο να μη γνωρίζει ακριβώς τι είδους βοήθεια χρειάζεται. Αν έχετε εσείς κάποιες ιδέες σχετικά με το πώς μπορείτε να βοηθήσετε, συζητήστε αυτές τις ιδέες διακριτικά μαζί του.

7.4. Κάνοντας συμφωνίες και σχέδια

Μέσω της συζήτησης με το άτομο, μπορεί να κάνετε ορισμένες απαραίτητες *συμφωνίες*. Γι παράδειγμα, να συμφωνήσετε ότι θα μπορείτε να παρέχετε συγκεκριμένη υποστήριξη όταν χρειάζεται, ενώ θα είναι πρόθυμο να σας ανακοινώσει αν έχει παρατηρήσει προειδοποιητικά σημεία, ή χρειάζεται τη βοήθειά σας. Σκεφτείτε να επισημοποιήσετε τον τρόπο που θα παράσχετε τη βοήθειά σας, μέσω ενός σχεδίου.

Δεν είναι πάντοτε πιθανό να αξιολογήσετε ακριβώς τι θα συμπεριληφθεί σε ένα σχέδιο, αλλά μπορεί να παράσχει οδηγίες και μια βάση από την οποία να μπορείτε να δουλέψετε. Μπορείτε να έχετε σχέδια για την αντιμετώπιση διαφορετικών πτυχών της ασθένειας (πχ. ένα σχέδιο διαχείρισης του κινδύνου της αυτοκτονίας και ένα άλλο για το τι να κάνετε όταν το άτομο γίνεται καταθλιπτικό). Μερικές φορές ορισμένοι δεν θέλουν να συζητήσουν για την ασθένειά τους ή να κάνουν σχέδια. Ακόμα και αν το άτομο δεν θέλει να συζητήσει για τη διαχείριση της ασθένειας, με το να έχετε τα δικά σας σχέδια, βοηθά στο να είστε προετοιμασμένοι.

Όταν προετοιμάζετε ένα σχέδιο

- Διατηρήστε τα σχέδια *απλά* για να είναι εύκολο να ακολουθηθούν.
- Σκεφτείτε να *γράψετε* τα σχέδια σας και να τα κρατήσετε σε ένα *εύκολο προσβάσιμο* μέρος.
- Σκεφτείτε αν μπορείτε να είστε *λογικά συνεπείς* στην παροχή της συγκεκριμένης βοήθειας που προσφέρετε. Μην αισθάνεστε πιεσμένοι συνεχώς να είστε τέλεια συνεπείς, καθώς απρόβλεπτες απαιτήσεις και καταστάσεις μπορεί να συμβούν. Αν δεν μπορείτε να *παράσχετε τη σνηθησιμένη* υποστήριξη, προσπαθήστε να κανονίσετε με το άτομο για μια εφεδρική υποστήριξη από κάποιον άλλον ή από κάποιον οργανισμό να επέμβει.
- *Ανατρέξτε* στα σχέδια σας καθώς οι καταστάσεις αλλάζουν ή χρειάζεστε καινούργιες πληροφορίες.

Δεν πετυχαίνεται πάντα η ακριβής εφαρμογή που ορίζεται σε ένα σχέδιο, αλλά παρέχει μια κατεύθυνση και βάση, από την οποία να ξεκινήσετε.

7.5. Δουλεύοντας με το άτομο και τον ιατρό του

Αρχαίοι άνθρωποι με διπολική διαταραχή προτιμούν να διαχειρίζονται την θεραπεία τους με τους ειδικούς ψυχικής υγείας όσο ανεξάρτητα μπορούν. Άλλοι καλωσορίζουν την ευκαιρία να σχηματίσουν μία ομάδα μαζί με τον κλινικό τους και το φροντιστή τους για να διαχειριστούν συγκεκριμένες πτυχές τις θεραπείας. Αν θέλετε να έχετε έναν ενεργό ρόλο στη βοήθεια του ατόμου με τις πτυχές της θεραπείας, παρακάτω είναι κάποιες προτάσεις:

- Συζητήστε με το άτομο ότι θα θέλετε να συνεργαστείτε μαζί του και με τους θεραπευτές του. Αν θέλει να το συνοδεύσετε σε ένα ραντεβού προσφερθείτε να το κάνετε.
- Ζητήστε από το άτομο να ενημερώσει τον κλινικό του ότι είστε ο αρχικός φροντιστής και να έχει τα στοιχεία επικοινωνίας σας σε επείγουσα περίπτωση που κλινικός χρειαστεί να σας καλέσει.
- Ενημερωθείτε για τους νόμους περί εμπιστευτικότητας οι οποίοι μπορεί να απαγορεύουν στους θεραπευτές να σας παράσχουν πληροφορίες, ή να συζητήσουν τη θεραπεία του ασθενούς μαζί σας (πχ. ζητήστε υποστήριξη από τον κλινικό ή από κάποιο σύλλογο οικογενειών, σχετικά με νόμους και κωδικούς πρακτικής).
- Θυμηθείτε ότι έχετε όντως την επιλογή να επικοινωνήσετε με τον ιατρό αν ανησυχείτε για την κατάσταση του.
- Για να καταφέρετε να ξεπεράσετε τους περιορισμούς περί απορρήτου συζητήστε με το άτομο ποιες πληροφορίες θα ήθελε ο κλινικός του να μοιραστεί μαζί σας και κάτω από ποιες περιστάσεις (πχ. αν το άτομο γίνει πολύ άρρωστο, ή πληροφορίες για να βοηθήσετε στη συνεχιζόμενη φροντίδα του ατόμου μετά το εξιτήριο του από το νοσοκομείο). Ζητήστε από το άτομο να ενημερώσει τους θεραπευτές του για αυτά τα οποία έχετε συμφωνήσει.
- Αν είναι απαραίτητο, θα μπορούσατε να συμφωνήσετε με το άτομο για να κανονίσετε τι μπορείτε να κάνετε σε περίπτωση υποχρεωτικής νοσηλείας, ή με άλλες αποφάσεις που προκύπτουν, όταν το άτομο είναι σοβαρά άρρωστο (βλ. ενότητα 3.4. “σχεδιάζοντας τις στιγμές όπου το άτομο είναι σοβαρά άρρωστο”).
- Ενώ το άτομο είναι σοβαρά άρρωστο προσπαθήστε να διατηρήσετε επαφή με τη θεραπευτική του ομάδα.
- Όταν επικοινωνείτε με τον ιατρό του ατόμου, μην φοβάστε να κάνετε ερωτήσεις, ή να ζητήσετε διευκρίνιση αν οι πληροφορίες που έχουν παρασχεθεί δεν σας είναι ξεκάθαρες (πχ. *ποιες είναι οι πιθανές παρενέργειες αυτής της θεραπείας*).

7.6. Υποστηρίζοντας το άτομο το οποίο είναι απογοητευμένο σχετικά με την υποτροπή

Αν το άτομο είχε προσπαθήσει να διαχειριστεί την ασθένεια, ωστόσο η υποτροπή δεν αποφεύχθηκε και είναι απογοητευμένο, μπορείτε να το υποστηρίξετε με το:

- Να δεχτείτε αν θέλει να συζητήσει και να μοιραστεί μαζί σας την απογοήτευσή του.
- Να το καθησυχάσετε εξηγώντας του, ότι έκανε ότι καλύτερο μπορούσε: η διπολική διαταραχή είναι μία πολύπλοκη ασθένεια και μερικές φορές τα συμπτώματα μπορεί να εμφανιστούν ακόμα και με την εφαρμογή καλών στρατηγικών διαχείρισης της ασθένειας.
- Να προτείνετε την προσαρμογή ή και αλλαγή σχεδίου διαχείρισης, παρόλο που στο παρελθόν φάνηκε χρήσιμο. Πιθανόν να χρειάζεται αλλαγή και στη φαρμακευτική αγωγή.
- Να ενθαρρύνετε το άτομο να μην σταματά να ελπίζει, καθώς το να βρει τι λειτουργεί για το ίδιο για να καταφέρει να διαχειριστεί την ασθένεια, αποτελεί μία διαδικασία δοκιμής-λάθους.

7.7. Όταν το άτομο αντιμετωπίζει δυσκολία με τις στρατηγικές διαχείρισης της ασθένειάς του

Μπορεί να είναι δύσκολο για το άτομο να χρησιμοποιήσει στρατηγικές για την πρόληψη υποτροπών, ή να μειώσει τα συμπτώματά του, καθώς κάτι τέτοιο έρχεται σε αντίθεση με τη διάθεσή του. Για παράδειγμα, χρειάζεται να μειώσει τις δραστηριότητές του παρά να τις αυξήσει όταν βρίσκετε σε μανία, ή να σηκώνεται από το κρεβάτι όταν έχει κατάθλιψη και χαμηλά επίπεδα ενέργειας.

Αν το άτομο δυσκολεύεται να χρησιμοποιήσει στρατηγικές που μπορεί να βοηθήσουν στην πρόληψη υποτροπών μπορείτε να:

- Το ενθαρρύνετε να συνεχίζει να προσπαθεί.
- Περιστασιακά να ηγηθείτε ενός πιο ενεργητικού ρόλου. (πχ. Βοηθήστε να κάνει μία δραστηριότητα όταν έχει κατάθλιψη, κάνοντάς του παρέα).
- Υποστηρίξετε το παρασκησιακά (πχ. διατηρώντας την καθημερινή ρουτίνα δραστηριοτήτων του σπιτιού, για να ενισχύσετε την καθημερινότητα του ατόμου). Συζητήστε τις ιδέες σας ευγενικά μαζί του, εφόσον έχετε προτάσεις σχετικά με το τι θα μπορούσε να κάνει για να διευκολυνθεί με τις στρατηγικές διαχείρισης της ασθένειας.

7.8. Δυσκολίες στη συνεργασία με το άτομο στο να διαχειριστεί την ασθένεια

Δεν είναι πάντοτε εύκολο να συνεργαστείτε για να διαχειριστείτε την ασθένεια. Οι καλές δεξιότητες επικοινωνίας μπορούν μερικές φορές να βοηθήσουν στη μείωση των διαφωνιών και των συγκρούσεων (βλ. ενότητα 5.4. “Χρησιμοποιώντας καλές δεξιότητες επικοινωνίας”). Μπορεί επίσης να ανακαλύψετε ότι το άτομο δεν θέλει πάντοτε την βοήθεια σας ή μπορεί να αρνηθεί τη θεραπεία ή τη διαχείριση της ασθένειας.

Αν το άτομο δεν θέλει την βοήθεια σας

Μπορεί να ανακαλύψετε ότι το άτομο δεν θέλει πάντοτε την βοήθεια σας, για παράδειγμα:

- Το άτομο μπορεί να νιώθει πιο άνετα να συζητήσει τι είδους βοήθεια χρειάζεται με κάποιον άλλο, ακόμα και αν νοιάζεται για εσάς. Σε αυτή την περίπτωση, αν το άτομο χρειάζεται βοήθεια, ρωτήστε αν υπάρχει κάποιος άλλος που θα επιθυμούσε να το βοηθήσει (πχ. Ο ιατρός του, ή ένα άλλο υποστηρικτικό άτομο).
- Όταν έχει κατάθλιψη ή είναι εννευρισμένο, μπορεί να σας απομακρύνει και να προσπαθήσει να απομονωθεί. Σ’ αυτή την περίπτωση διατηρήστε τακτική επαφή μαζί του σε περίπτωση που χρειαστεί κάτι ή θελήσει βοήθεια αργότερα.
- Μερικές φορές, όταν το άτομο είναι πολύ άρρωστο, μπορεί να μην βλέπει ότι χρειάζεται βοήθεια. Παρόλα αυτά μπορεί να χρειαστεί να λάβετε βοήθεια γι’ αυτούς (βλ. ενότητα 3.3 “Διαχειρίζοντας μία διπολική κρίση”).

Ορισμένες φορές όταν το άτομο είναι πολύ άρρωστο, μπορεί να μη διακρίνει την ανάγκη του για βοήθεια.

Αν το άτομο αρνείται να θεραπευτεί

Η διπολική διαταραχή αν δεν θεραπεύεται ή δε διαχειρίζεται μπορεί να έχει αρνητικό αντίκτυπο τόσο στο άτομο όσο και στην οικογένειά του.

Ακούστε, παρατηρήστε και αξιολογήστε πόσο άρρωστο είναι το άτομο

Αν το άτομο αρνείται να θεραπεύσει την διπολική διαταραχή προσπαθήστε να καταλάβετε τους λόγους (βλ. πλαίσιο 22). Αξιολογήστε πόσο άρρωστο ή καλά είναι, για να ξέρετε πώς να αντιδράσετε σε αυτή την άρνηση. Λάβετε επείγουσα ιατρική βοήθεια σε μία διπολική κρίση (βλ. ενότητα 3.3. “Διαχειρίζοντας μία διπολική κρίση”). Έχοντας ένα σχέδιο εκ των προτέρων σχετικά με ποια θεραπεία θέλει όταν είναι πολύ άρρωστο, μπορεί να είναι ιδιαίτερα βοηθητικό (βλ. ενότητα 3.4. “Σχεδιάζοντας τις στιγμές όπου το άτομο είναι σοβαρά άρρωστο”).

Κάντε τις κατάλληλες ενέργειες

Τα άτομα που είναι πολύ άρρωστα μερικές φορές δεν αναγνωρίζουν τη σοβαρότητα των συμπτωμάτων. Αν το άτομο που αρνείται τη θεραπεία είναι πολύ άρρωστο για να αναγνωρίσει ότι τη χρειάζεται:

- Ευγενικά προσπαθήστε να του εξηγήσετε πως χρειάζεται θεραπεία και προσφερθείτε να το βοηθήσετε να έχει πρόσβαση σε αυτή.
- Επικοινωνήστε με τον κλινικό του ατόμου, ή την ομάδα ψυχικής υγείας, ή εφόσον είναι απαραίτητο λάβετε επείγουσα βοήθεια.
- Αν εσείς και το άτομο έχετε οργανώσει ένα σχέδιο για το τι να κάνετε όταν είναι σοβαρά άρρωστο, θέστε το σε εφαρμογή. (πχ. Ποιόν ιατρό, ή ποιά επείγουσα υπηρεσία να επικοινωνήσετε και ποιά θεραπεία προτιμά).

Αν το άτομο το οποίο αρνείται τη θεραπεία είναι ικανό να συζητήσει θέματα (πχ. δεν είναι τόσο σοβαρά μανιακό ή ψυχωτικό για να παρακολουθήσει τη συζήτηση):

- Συζητήστε τους λόγους τους οποίους δεν ακολουθεί τη θεραπεία (δείτε επίσης ενότητα 4.1. “τι να κάνετε αν το άτομο αποφασίσει να σταματήσει ή να μειώσει την φαρμακευτική του αγωγή”).
- Προτείνετε τουλάχιστον να έχει μια εκτίμηση από τον ιατρό του, για να δει αν μπορεί να επωφεληθεί από την θεραπεία.
- Αναφέρετε, πώς η θεραπεία μπορεί να βοηθήσει σχετικά με το τι είναι σημαντικό για το άτομο (πχ. στη μείωση των δυσάρεστων για αυτό συμπτωμάτων, τη βοήθεια για επίτευξη κάποιου στόχου, ή την πρόληψη αρνητικών επιπτώσεων).
- Προτείνετε στο άτομο να συζητήσει τις ανησυχίες του σχετικά με την θεραπεία με κάποιον που γνωρίζει πολλά για την διπολική διαταραχή.
- Συζητήστε ποια συμπεριφορά δεν διατίθεστε να ανεχτείτε, καθώς το άτομο μπορεί να αναζητήσει θεραπεία για να μειώσει τη συγκεκριμένη συμπεριφορά μόλις συνειδητοποιήσει ότι δεν θα την ανεχτείτε.
- Κάντε γνωστό στο άτομο ποια όρια έχει περάσει (πχ. Προκάλεσε οικονομικά χρέη όταν βρισκόταν σε μανία), και τις επιπτώσεις αν δεν προσπαθήσει να διαχειριστεί την ασθένεια (πχ. Δεν θα πληρώσετε την πιστωτική του κάρτα).

- Αν το βρίσκει δύσκολο να λειτουργήσει, προσφερθείτε να βοηθήσετε ώστε να λάβει θεραπεία.

Αν το άτομο που αρνείται τη θεραπεία έχει προειδοποιητικά σημεία της ασθένειας:

- Κάντε του γνωστό ότι θεραπεύοντας τα προειδοποιητικά σημεία της μανίας έγκαιρα, μπορεί να προλάβει την υποτροπή.
- Παρατηρήστε αν αναπτύσσουν περισσότερα συμπτώματα ή χειροτερεύουν.
- Να διαπραγματευθείτε μαζί του για να συμφωνήσετε να λάβει κλινική βοήθεια αν τα πράγματα δεν βελτιωθούν ή χειροτερέψουν, μέσα σε ένα συγκεκριμένο χρονικό περιθώριο.

Αν το άτομο που αρνείται τη θεραπεία είναι σχετικά καλά:

- Δείξτε υπομονή, υποστηρίξτε και όταν είναι απαραίτητο, ενθαρρύνετε το άτομο να αναζητήσει θεραπεία.
- Προσπαθήστε να διαπραγματευθείτε μαζί του να λάβει θεραπεία αν παρατηρήσει συμπτώματα.



Sad woman - Ernst Ludwig Kirchner

Πλαίσιο 22: Λόγοι για τους οποίους το άτομο μπορεί να αρνηθεί τη θεραπεία

Κάποιοι από τους λόγους άρνησης της θεραπείας μπορεί να οφείλονται στο γεγονός ότι το άτομο:

- Έχει δυσκολία να δεχτεί ότι έχει διπολική διαταραχή ή ότι χρειάζεται θεραπεία
- Δεν επιθυμεί να στιγματιστεί εξαιτίας της διπολικής διαταραχής
- Απολαμβάνει την υπομανία ή την μανία και δεν θέλει να τις θεραπεύσει
- Είναι τόσο άρρωστο για να συνειδητοποιήσει ότι χρειάζεται θεραπεία
- Ανησυχεί ότι αν πάρει φαρμακευτική αγωγή μπορεί να έχει παρενέργειες
- Δεν θέλει να εξαρτηθεί από τη φαρμακευτική αγωγή
- Πιστεύει πως η φαρμακευτική αγωγή μειώνει την διάθεση του σε υπερβολικό βαθμό.

Αν το άτομο αρνείται να αναλάβει την ευθύνη για τη διαχείριση της ασθένειάς του

Σκεφτείτε τις ακόλουθες επιλογές αν με τον καιρό γίνει ξεκάθαρο ότι το άτομο αρνείται να αναλάβει την ευθύνη για να διαχειριστεί την ασθένειά του:

- Μιλήστε με το άτομο σχετικά με τον τρόπο που η ασθένεια επηρεάζει τη ζωή του (πχ. Τους στόχους του, τις εμπνεύσεις του, τις σχέσεις του ή τα οικονομικά του).
- Κάντε γνωστό στο άτομο την ανησυχία σας σχετικά με το πώς η ασθένεια επηρεάζει εσάς και τους άλλους (πχ. Τη σχέση σας μαζί του, την υγεία σας, τη δουλειά σας ή την οικονομική κατάσταση της οικογένειας).
- Συζητήστε μαζί του για το πως οι αρνητικές επιπτώσεις μπορούν να μειωθούν ή να αποτραπούν στο μέλλον.
- Ζητήστε από το άτομο να συνεχίσει συγκεκριμένες στρατηγικές διαχείρισης της ασθένειας (πχ. Να συμβουλευτεί ένα κλινικό, να μειώσει το αλκοόλ ή άλλες ουσίες), και ενημερώστε το, ότι αυτό μπορεί να το ωφελήσει (πιθανότατα και εσάς).
- Επικοινωνήστε με τον οικογενειακό σας ιατρό, για να πάρετε τη συμβουλή του ειδικού.
- Επικοινωνήστε με υποστηρικτικά άτομα που εμπιστεύεστε (πχ. Φίλος, φροντιστές ή ομάδες υποστήριξης).

Κεφάλαιο 8: Διαχείριση του στίγματος και της διάκρισης

Η διαχείριση του στίγματος ή της διάκρισης από τους υπολοίπους μπορεί να είναι δύσκολο και επώδυνο θέμα τόσο για το άτομο όσο και για το φροντιστή του. (βλ. πλαίσιο 23 και 24).

Πλαίσιο 23: Τι είναι το στίγμα;

Το στίγμα αναφέρεται σε προκαταλήψεις και στερεότυπα σχετικά με μία ομάδα. (πχ. άτομα με ψυχική ασθένεια). Ένα άτομο που θεωρείται ότι ανήκει σε αυτή την ομάδα, αυτόματα θεωρείται ότι έχει όλες τις αρνητικές ποιότητες που συνδέονται με τη συγκεκριμένη. Αναμφισβήτητα, αυτές οι πεποιθήσεις παραμορφώνουν και καταστρέφουν τη φήμη και την κοινωνική θέση του ατόμου. Ο στιγματισμός μπορεί να προκύψει από πολλές πηγές (πχ. Την οικογένεια, τους φίλους ή την κοινότητα). Δυστυχώς μερικές φορές, όταν οι άνθρωποι βιώνουν τις συμπεριφορές στιγματισμού άλλων ανθρώπων, αρχίζουν να τις πιστεύουν. Μπορεί να θεωρούν τους εαυτούς τους λιγότερο ικανούς ή άξιους από τους άλλους. Αυτό λέγεται αυτοστιγματισμός.

Πλαίσιο 24: Τι είναι η διάκριση;

Η διάκριση συμβαίνει αν αυτές οι πεποιθήσεις που προκαλούν στιγματισμό συμβαίνουν και το άτομο δέχεται μία άδικη συμπεριφορά. Ο στιγματισμός μπορεί να προκληθεί από άλλους ή από την κοινωνία γενικότερα, ή ακόμα και από τις ίδιες τις αντιλήψεις σας. Διαχειρίζοντας το στίγμα και τη διάκριση μπορεί να είναι δύσκολο και οδυνηρό και για το άτομο και για το φροντιστή.

Οι φροντιστές που ανησυχούν για το στίγμα μερικές φορές απομονώνουν τον εαυτό τους από την κοινωνική επαφή και γίνονται καταθλιπτικοί. Συνεπώς, μπορεί να χάσουν πολύτιμες πηγές υποστήριξης και χαράς.



Self-portrait with straw hat- Vincent Van Gogh

8.1. Τρόποι για να διαχειριστείτε το στίγμα και τη διάκριση

Παρακάτω είναι κάποιες προτάσεις σχετικά με την διαχείριση του στίγματος και της ανταπόκρισής σας στη διάκριση:

Να είστε ενημερωμένοι

Το στίγμα βασίζεται στην έλλειψη πληροφόρησης και κατανόησης της ασθένειας. Ένας σημαντικός αριθμός από δημιουργικά και επιτυχημένα άτομα έχουν διπολική διαταραχή (πχ. Ο καλλιτέχνης Vincent Van Gogh και ο συνθέτης Robert Schumann). Με το να είστε καλά ενημερωμένοι σχετικά με την διπολική διαταραχή μπορεί να σας βοηθήσει να αναγνωρίσετε κάποιες από τις λανθασμένες πεποιθήσεις που αφορούν το στίγμα. Η διπολική διαταραχή για παράδειγμα, είναι ένα πρόβλημα υγείας όπως ο και ο διαβήτης, και όχι ένα ελάττωμα προσωπικότητας. Ενώ συγκεκριμένες συμπεριφορές που σχετίζονται με την ασθένεια μπορεί να μην είναι κοινωνικά αποδεκτές, αυτές οι συμπεριφορές είναι συμπτώματα μίας θεραπεύσιμης ασθένειας. Μερικοί άνθρωποι ανακαλύπτουν πως με το να διαβάζουν βιβλία για την διπολική διαταραχή τους βοηθά να κερδίσουν μία καλύτερη κατανόηση της ασθένειας.

Αναγνωρίζοντας ότι υπάρχουν περισσότερα στο άτομο από ότι η ασθένεια

Το άτομο και η ασθένεια του φαίνονται περισσότερο όταν είναι άρρωστο. Μην ξεχνάτε τις προσωπικές αξίες του ατόμου, τα ταλέντα του και τη δύναμή του. Παρόλο που μπορεί να σας μπερδεύει, δείτε αν μπορείτε να αναγνωρίσετε τρόπους στους οποίους η προσωπικότητα διαφέρει από την ασθένεια του. Κάποιος ο οποίος δεν γνωρίζει το άτομο μπορεί να μόνο να δει την ασθένεια, ή είναι πιο πιθανό να πιστέψει τα στερεότυπα της ψυχικής ασθένειας.

Αναμειχθείτε με τα άτομα που δέχονται την ασθένεια

Πολλοί φροντιστές βρίσκουν εποικοδομητική τη συμμετοχή τους σε μία ομάδα υποστήριξης, όπου οι ίδιοι αλλά και η ασθένεια του ατόμου γίνονται αποδεκτοί. Αυτού του είδους η εμπειρία μπορεί να βοηθήσει στο να αποβάλετε τον στιγματισμό.

Σκεφτείτε προσεκτικά πριν αποφασίσετε να μιλήσετε ανοιχτά για τον στίγμα ή τη διάκριση

Ορισμένοι άνθρωποι πιστεύουν ότι μιλώντας ανοιχτά για το στιγματισμό που απορρέει από τις διακρίσεις είναι πάντοτε σημαντικό. Παρόλα αυτά, εάν και τότε θα μιλήσετε ανοιχτά κατά του στίγματος ή της διάκρισης είναι μία προσωπική επιλογή. Η απόφασή σας μπορεί να διαφέρει αναλόγως των περιστάσεων. Απατώντας τις ακόλουθες ερωτήσεις μπορεί να σας βοηθήσει να αποφασίσετε εάν θα μιλήσετε ανοιχτά ή όχι:

- Είναι η διαδικασία της εναντίωσής σας για το στίγμα ή τη διάκριση πολύ αγχωτική για εσάς ή το άτομο;
- Είναι πιθανόν να υπάρξουν αρνητικές επιπτώσεις; (πχ. Η εναντίωση για το στιγματισμό θα οδηγήσει σε άλλες διακρίσεις κατά του ατόμου στο μέλλον);

- Είναι πιθανόν να υπάρξουν αρνητικές επιπτώσεις αν δεν εναντιωθείτε στο στίγμα και τη διάκριση; (πχ. Σε μία ομαδική κατάσταση αν ο στιγματισμός δεν αναφερθεί μπορεί να αυξηθεί, ή η διάκριση στη δουλειά μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα να χάσει κάποιος τη δουλειά του).
- Το να μιλήσετε ανοιχτά σ' αυτή την περίπτωση μπορεί να βοηθήσει στην αλλαγή συμπεριφορών; Εκπαιδεύοντας τους ανθρώπους για την διπολική διαταραχή μπορεί μερικές φορές να αλλάξει τις συμπεριφορές και να βελτιώσει τις συνθήκες για τα άτομα που τα έχει επηρεάσει η ψυχική ασθένεια.
- Μπορείτε να διατηρήσετε την προσωπική σας κατάσταση ιδιωτική όταν εναντιώνεστε στο στίγμα; Αν όχι, ποιές θα είναι οι επιπτώσεις της αποκάλυψης της κατάστασης σας ; (για σας και το άτομο).

8.2. Τρόποι να βοηθήσετε το άτομο να διαχειριστεί το στιγματισμό

Εδώ δίνονται κάποιες προτάσεις για να βοηθήσετε το άτομο να διαχειριστεί το στιγματισμό:

- Είναι σημαντικό να αφήσετε το άτομο να αποφασίσει πως θα ήθελε να ανταποκριθεί στο στιγματισμό και την διάκριση από τους υπολοίπους. Μόνο ενθαρρύνετε το άτομο να αναπτύξει τις ικανότητες του, τα ενδιαφέροντα του και το αίσθημα του σκοπού, καθώς αυτό μπορεί να αυξήσει την ανθεκτικότητα του απέναντι στο στίγμα.
- Οι ομάδες υποστήριξης όπου η διπολική διαταραχή είναι αποδεκτή, μπορούν να παρέχουν σπινδα προστασίας κατά του στιγματισμού για το άτομο με διπολική διαταραχή.
- Ο ίδιος ο στιγματισμός του ατόμου σχετικά με την ψυχική ασθένεια μπορεί να προκαλέσει έλλειψη αυτοπεποίθησης και εμπιστοσύνης στις δικές του ικανότητες. Η έλλειψη αυτοπεποίθησης, μπορεί να τους αποτρέψει από το να κυνηγήσουν ευκαιρίες και στόχους που μπορεί να εμπλουτίσουν τη ζωή τους. Αν αυτή είναι η περίπτωση σας και έχετε μία στενή σχέση με το άτομο,, μπορεί να είναι μία καλή ιδέα ευγενικά να αναφερθείτε σε αυτό το θέμα.
- Μπορεί να υπάρχουν στιγμές, όπου χρειάζεται να βοηθήσετε το άτομο να ξεχωρίσει τις προσωπικές του αξίες και ικανότητες από σπιτικές που προκαλούνται από το στίγμα της ψυχικής ασθένειας.
- Όταν είναι κατάλληλο , υπενθυμίστε στο άτομο ότι η διπολική διαταραχή δε διαφέρει από κάποιο άλλο πρόβλημα υγείας.
- Αν έχετε αρνητικές πεποιθήσεις σχετικά με την ψυχική υγεία, να είστε προσεκτικοί να μην το περάσετε στο άτομο.

8.3. Εμπειρέχοντας την ασθένεια ή τον ρόλο του φροντιστή κατά την αποκάλυψη

Το θέμα της αποκάλυψης της ασθένειας μπορεί αν είναι ένα ευαίσθητο θέμα για τα άτομα με διπολική διαταραχή και την οικογένεια τους και τους φίλους. Εσείς και το άτομο έχετε δικαίωμα στην ιδιωτική ζωή. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να είστε προσεκτικοί σε ποιον λέτε για την ασθένεια του ατόμου, ή τη δική σας κατάσταση. Παρόλα αυτά, διατηρώντας την διπολική διαταραχή του ατόμου μυστική από την οικογένεια και τους φίλους, εξαιτίας της ανησυχίας σας για το στιγματισμό, μπορεί να μειώσει τις πιθανές πηγές υποστήριξης και να οδηγήσει στην απομόνωση.

Μπορεί να είναι δύσκολο να αποφασίσετε σε ποιόν να πείτε σχετικά με την ασθένεια ή την κατάσταση σας (βλ. πλαίσιο 25 παρακάτω). Όταν όμως το ανακοινώνετε σε κάποιον, βοηθήστε τους να καταλάβουν ότι η διπολική ασθένεια είναι θεραπεύσιμη . Αν οι φίλοι, ή οι συγγενείς σας αποφεύγουν εξαιτίας του στίγματος, αναπτύξτε άλλες υποστηρικτικές σχέσεις.

Πλαίσιο25: Πράγματα που πρέπει να εξετάσετε σε σχέση με το τι θα ανακοινώσετε και σε ποιον

Σε τέτοιες περιπτώσεις, ίσως χρειάζεται να αναρωτηθείτε:

- Ποιος πρέπει να γνωρίζει;
- Ποιος έχει την ικανότητα να ακούσει, να συμπονέσει, ή να παράσχει υποστήριξη;
- Ποιος θα σεβαστεί την εμπιστευτικότητα αυτής της πληροφορίας;
- Πόσα πρέπει να γνωρίζουν (πχ. με κάποιον που είστε κοντά και εμπιστεύεστε μπορεί να πρέπει να γνωρίζει περισσότερα);
- Πόσο ενημερωμένο είναι το άτομο για τη διπολική διαταραχή;

Πως μπορείτε να εξηγήσετε τα πράγματα με έναν τρόπο που να βγάζει νόημα για το συγκεκριμένο άτομο; Για παράδειγμα, αν τα παιδιά είναι μέρος της οικογένειας του ατόμου, χρειάζονται κατάλληλη επεξήγηση της ασθένειας και τη δυνατότητα να μπορούν να κάνουν ερωτήσεις. Τα παιδιά χρειάζεται να μάθουν ποια συμπεριφορά αποτελεί μέρος της ασθένειας (όταν είναι αρκετά μεγάλα για να τα κατανοήσουν).