



Sálfræði virkar – fræðsluefni: Geðhvörf

Hvað eru geðhvörf?

Öll finnum við fyrir breytingum á líðan frá einni stund til annarrar, allt eftir því hvað gengur á í lífi okkar á hverjum tíma. Verði breytingar á líðan óvenju miklar og að því marki að þær hamli okkur í að stunda vinnu, nám eða eiga í samskiptum við aðra gæti það bent til alvarlegrar geðröskunar.

Geðhvörf er geðröskun sem einkennist af ýktum sveiflum í líðan þar sem viðkomandi upplifir annars vegar að vera óvenju hátt uppi (geðhæð eða örlyndi) og hins vegar að vera óvenju langt niðri (þunglyndi).

Í geðhæð finnur fólk fyrir óvenju góðri líðan og mikilli gleði eða miklum pírringi og óróleika sem varir í að minnsta kosti eina viku. Þessum greinanlegu breytingum á líðan fylgir iðulega aukin orka og minnkuð svefnþörf. Sjálfstraust eykst, tal verður hraðara, minnsta truflun getur dreift athyglinni og hugsanir þjóta oft svo hratt um hugann að viðkomandi á erfitt með að ráða við þær. Geðhæðartímabil einkennast einnig af aukinni virkni þar sem meira er sótt í ánægjulegar athafnir sem gætu haft neikvæðar afleiðingar fyrir viðkomandi (til dæmis óhófleg fjáruútlát, óábyrgt kynlíf og glæfra akstur).

Í alvarlegum tilfellum geta geðrofseinkenni eins og ofskynjanir og ranghugmyndir komið fram á meðan geðhæð stendur. Í slíkum tilfellum er innlögn á geðdeild nánast óhjákvæmileg. Örlyndi er vægari útgáfa af geðhæð og hefur í för með sér minni truflun á daglegu lífi viðkomandi. Fyrir vikið getur örlyndi verið ógreint til margra ára áður en viðeigandi greining og meðferð fæst.

Þunglyndiseinkenni í geðhvörfum þurfa að vera til staðar í að minnsta kosti tvær vikur til að viðmiðum um greiningu sé náð og eru einkennin sambærileg þeim sem fólk með klínískt þunglyndi upplifir (sjá nánar upplýsingablað um þunglyndi). Einkennin fela í sér depurð eða leiða, minnkandi áhuga á hlutum eða athöfnum sem áður vöktu áhuga og ánægju, minni virkni eða þátttöku í félagslegu samneyti, breytingar á matarlyst, aukinn eða minnkaðan svefn, þreytu eða orkuleysi, minnkaða kynhvöt, erfiðleika með einbeitingu eða ákvarðanatöku, hugsanir um að viðkomandi sé einskis virði og hugsanir eða áætlanir um sjálfsvíg.

Í alvarlegum tilfellum getur þunglyndi verið lífshættulegt og því þörf á innlögn þar sem sjálfsvíg er raunveruleg ógn meðal þeirra sem kljást við geðhvörf.

Erlendar tíðnitölur benda til þess að 2,2% fólks muni greinast með geðhvörf á einhverjum tímamarki ævinnar og má áætla að algengistölur hérlendis séu sambærilegar. Einkenni geðhvarfa koma yfirleitt fram seint á unglingsaldri eða snemma á fullorðinsárum en í



sumum tilfellum hafa einkenni verið til staðar allt frá barnæsku. Geðhvörf eru álíka algeng meðal karla og kvenna.

Flestir sem greinast með geðhvörf ganga í gegnum nokkur tímabil upp- og niðursveiflna í sínu lífi. Sjaldgæft er að fólk upplifi einungis eina eða fáar veikindalotur. Á milli veikindalota finnur fólk oft fyrir öðrum geðrænum einkennum eins og kvíða, depurð og einbeitingarerfiðleikum og getur átt í erfiðleikum með að snúa aftur til vinnu og viðhalda nánnum samböndum.

Orsök geðvarfa er ekki þekkt með vissu en líkt og með flestar aðrar geðraskanir er talið að um samspil erfða og umhverfis sé að ræða. Erfðir og boðafnatruflanir í heila skýra þó stóran þátt og er erfðaþáttur í geðhvörfum stærri en í flestum öðrum geðröskunum.

Streita ein og sér getur ekki orsakað geðhvörf en upphaf veikindalota þunglyndis eða geðhæðar má oft rekja til streituvaldandi aðstæðna í lífi fólks. Þekktir áhættuþættir fyrir versnun einkenna og upphafi nýrrar veikindalotu í geðhvörfum eru til að mynda misnotkun áfengis og annarra vímuefna, breytingar á rútnu og svefnmynstri og þegar inntöku uppáskrifaðra lyfja er hætt.

Sálfræðimeðferð við geðhvörfum

Lyfjameðferð er nauðsynleg við meðhöndlun geðvarfa og felur yfirleitt í sér notkun eins eða fleiri jafnvægislyfja eins og Lithíum ásamt öðrum geðlyfjum. Sterk rök eru fyrir því að sálfræðimeðferð til viðbótar við lyfjameðferð gefi góða raun við að hjálpa fólki að takast á við geðhvörf og dragi úr fjölda veikindalota og innlagna á geðdeild.

Mikilvægur hluti sálfræðimeðferðar við geðhvörfum felst í öflugri geðfræðslu. Meginmarkmiðið er að fræða fólk með geðhvörf og aðstandendur þeirra um gang röskunarinnar og kenna aðferðir til að takast á við veikindin. Með því öðlast fólk betri skilning á eðli geðvarfa, hvað getur reynst gagnlegt til að lágmarka líkur á veikindalotum og svo hvað getur ýtt undir og aukið líkur á veikindalotum.

Hugræn atferlismeðferð (HAM) og samskiptameðferð (Interpersonal Therapy) hefur reynst árangursrík við meðferð lyndisraskana þar með talið þunglyndis og geðvarfa.

Í hugrænni atferlismeðferð við geðhvörfum er áhersla lögð á geðfræðslu og skráningu á líðan til að hjálpa fólki að koma auga á undanfara og áhættuþætti fyrir þróun veikindalota. Á þann hátt gefst færi til að bregðast við á fyrri stigum veikinda og jafnvel draga úr alvarleika og þeirri truflun sem gæti orðið ef ekki yrði brugðist við.

Einnig er mikilvægt að auka virkni í þunglyndi en draga úr atorkusemi í geðhæð ásamt því að vinna með skekkta hugsanir og viðhorf.



Samskiptameðferð með áherslu á félagsleg tengsl og heilbrigðar venjur hefur reynst gagnleg meðferð við geðhvörfum. Meginmarkmið þeirrar meðferðar er að hjálpa fólki að takast á við erfiðleika í samskiptum og samböndum ásamt því að viðhalda góðum venjum sem stuðla að jafnvægi í líðan. Með því er leitast eftir að draga úr streitu og þannig lágmarka áhrif áhættuþátta fyrir nýjum veikindalotum.

Fjölskyldumiðuð inn grip hafa gefið góða raun við meðferð geðhvarfa.

Í fjölskyldumeðferð lærir sá sem glímir við geðhvörf og fjölskylda hans að skilja betur röskunina með því að fræðast um hana sem og gagnleg meðferðarúrræði. Einnig er veitt fræðsla um hvaða aðferðir gætu reynst hjálplegar í samskiptum og áhersla lögð á lausnamiðaða nálgun þegar tekist er á við afleiðingar veikindanna.

Að lokum er félagslegur stuðningur mikilvægur og því getur þátttaka í stuðningshópum og félagasamtökum verið mjög hjálpleg. Félagasamtökin Geðhjálp bjóða til að mynda upp á vikulega sjálfshjálparhópa fyrir fólk með geðhvörf.

Hvert er hægt að leita?

Ítarlegri upplýsingar um geðhvörf má finna á eftirfarandi vefsíðum:

NHS í Bretlandi: <http://www.nhs.uk/Conditions/Bipolar-disorder/Pages/Introduction.aspx>

Stuðningssamtök fyrir fólk með geðhvörf :

<http://www.dbsalliance.org/site/PageServer?pagename=home>

Geðhjálp - www.gedhjalp.is

www.gedheilsa.is

Þýtt og staðfært af www.mymh.ca fyrir Sálfræðingafélag Íslands með leyfi frá kanadíska sálfræðingafélaginu. Upprunalegur texti: "Psychology Works" Fact Sheet: Bipolar disorder, höfundur: Dr. Martin D. Provencher. Dr. Provencher is a Registered Clinical Psychologist in the Province of Québec and is Associate Professor at L'École de psychologie de l'Université Laval in Québec City.

Ef þú hefur spurningar eða ábendingar varðandi efni síðunnar hafðu þá samband við okkur á gedheilsa@sal.is



Sálfræðingafélag Íslands

Borgartúni 6

105 Reykjavík

www.sal.is