## Zaburzenia afektywne dwubiegunowe, Chad – objawy, diagnoza leczenia.

Zaburzenia afektywne dwubiegunowe (ang. Bipolar Affective Disorder – choroba bipolarna) zwane też chorobą afektywną dwubiegunową (Chad), to choroba psychiczna charakteryzująca się epizodami depresji oraz manii lub hipomanii. Osoby z tym schorzeniem doświadczają drastycznych zmian nastroju, które mogą trwać tygodnie, a nawet miesiące.

Chad to choroba przewlekła, która występuje u około 1-2% populacji. Chad zwykle zaczyna się w wieku od 15 do 25 lat, ale może również wystąpić u osób starszych. Choroba ma istotny wpływ na jakość życia i zdolność funkcjonowania w społeczeństwie.

## Choroba afektywna dwubiegunowa ma następującą klasyfikację:

* Typ I: charakteryzuje się epizodami maniakalnymi lub mieszanymi trwającymi co najmniej 7 dni i epizodami depresyjnymi trwającymi co najmniej 2 tygodnie.
* Typ II: obejmuje epizody hipomaniakalne (podniecenie, pobudzenie oraz drażliwość) i depresyjne, ale nie obejmuje epizodów maniakalnych.
* Inne zaburzenia afektywne dwubiegunowe: obejmuje osoby, które nie spełniają kryteriów typu I albo II, ale mają nawracające epizody manii, hipomanii czy depresji.

## Objawy zaburzeń afektywnych dwubiegunowych

Objawy dwubiegunówki zależą od rodzaju epizodu nastroju, którego doświadcza dana osoba. Mania, hipomania i depresja charakteryzują się wyraźnymi objawami, które mogą wpływać na nastrój, funkcjonowanie i codzienne życie danej osoby.

## Epizody

## Mania

 Epizod maniakalny jest jednym spośród dwóch głównych epizodów nastroju charakteryzujących chorobę afektywną dwubiegunową. Objawy manii:

* Nadmierne czy skrajne podwyższenie nastroju: Ludzie, którzy mają epizody maniakalne, często czują się niesamowicie szczęśliwi, podekscytowani bądź pełni energii.
* Zwiększona aktywność fizyczna: Osoba staje się nadpobudliwa, wykonuje wiele zadań jednocześnie, szybko mówi i jest niespokojna.
* Zmniejszona potrzeba snu: Osoby z epizodami manii zwykle potrzebują znacznie mniej snu niż normalnie.
* Wyjątkowo niebezpieczne i impulsywne działania: W epizodach maniakalnych ludzie często podejmują ryzykowne i nieodpowiedzialne decyzje.
* Osłabiona koncentracja: Osoby w danym epizodzie zwykle mają problemy z koncentracją na pracy.
* Halucynacje bądź urojenia: W cięższych przypadkach epizodów maniakalnych mogą wystąpić halucynacje i urojenia.

Osoby z epizodami manii często nie są świadome powagi swojego stanu i dlatego nie szukają pomocy.

## Hipomania

Epizody hipomanii to bipolarne zaburzenia charakteryzujące się euforią i zwiększoną aktywnością, ale w mniejszym stopniu niż epizody manii. Objawy hipomanii mogą obejmować:

* Podwyższony nastrój: Osoba z epizodem hipomaniakalnym może odczuwać euforię albo podnosić na duchu i może być bardziej otwarta na kontakty towarzyskie.
* Zwiększona aktywność: Osoba mająca epizod hipomaniakalny może wykazywać zwiększoną aktywność umysłową i fizyczną, a także zwiększoną kreatywność i produktywność.
* Zbyt pewny siebie: Podobnie jak w epizodzie manii, osoba może wykazywać nadmierną pewność siebie i poczucie własnej wartości.
* Zwiększona impulsywność: Osoba może podejmować impulsywne i ryzykowne decyzje bez uważnego rozważenia konsekwencji.
* Zmniejszona potrzeba snu: Podobnie jak w epizodzie manii, osoba może mieć zmniejszoną potrzebę snu i odpoczynku.

Natomiast do epizodu maniakalnego objawy manii są łagodniejsze i zwykle nie prowadzą do poważnych problemów z funkcjonowaniem społecznym czy zawodowym. Jednak osoby z hipomanią powinny uważać na swoje zachowanie i zasięgnąć porady lekarza w przypadku wystąpienia niepokojących objawów.

## Depresja

Epizod depresyjny to okres odczuwania intensywnego przygnębienia, smutku i apatii. Osoba może doświadczać trudności z  wykonywaniem codziennych czynności, nawet czynności, które wcześniej sprawiały jej przyjemność. Objawy depresji mogą mieć różny stopień nasilenia i utrzymywać się przez co najmniej 2 tygodnie.

Objawy depresji:

* Depresja, smutek i beznadziejność- osoba może doświadczać intensywnych uczuć depresji i smutku oraz tracić wiarę w siebie i swoje możliwości.
* Trudności z koncentracją i podejmowaniem decyzji- osoba może mieć problemy z koncentracją, zapamiętywaniem informacji i podejmowaniem decyzji.
* Zmęczenie i brak energii- człowiek może czuć się osłabiony, zmęczony i wyczerpany nawet po niewielkim wysiłku.
* Bezsenność lub nadmierna senność- trudności z zasypianiem, utrzymaniem snu lub zbyt wczesnym budzeniem się rano. Z drugiej strony może też odczuwać nadmierną senność i mieć trudności ze wstawaniem z łóżka.
* Utrata zainteresowania i przyjemności- człowiek może stracić zainteresowanie codziennymi czynnościami, hobby i zainteresowaniami, które kiedyś sprawiały jej przyjemność.
* Zmiany apetytu i masy ciała- problem z jedzeniem, takie jak utrata apetytu lub zwiększony apetyt, co może prowadzić do zmian masy ciała.
* Myśli samobójcze- myśli o śmierci lub samobójstwie. Osoba może planować, lub próbować popełnić samobójstwo.

Jeśli objawy depresji wpływają na codzienne funkcjonowanie, warto skonsultować się z lekarzem psychiatrą lub psychologiem. Leczenie depresji obejmuje terapię farmakologiczną, psychoterapię lub ich połączenie.

## Diagnoza CHAD

Bipolarność (ChaD) jest chorobą psychiczną, która może być trudna do zdiagnozowania, ponieważ jej objawy mogą przypominać inne zaburzenia psychiczne. Rozpoznanie gruźlicy stawia lekarz psychiatra lub psycholog kliniczny na podstawie szczegółowego wywiadu, przeglądu objawów i oceny stanu psychicznego pacjenta.
 Podstawowe kryteria diagnostyczne choroby afektywnej dwubiegunowej, według Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych (ICD-10), to:

1.Co najmniej jeden epizod manii lub hipomanii w życiu, lub epizod depresji z objawami manii, lub hipomanii (nazywany epizodem mieszanym),

2.Obecność epizodów maniakalnych, maniakalnych lub depresyjnych co najmniej dwa razy w ciągu ostatnich dwóch lat,

3.Wyklucz inne przyczyny podobnych objawów, takie jak schizofrenia, zaburzenia osobowości lub zaburzenia lękowe,

Rozpoznanie ChAD wymaga również badań laboratoryjnych, takich jak poziom hormonów tarczycy i badań obrazowych, aby wykluczyć warunki fizyczne, które mogą powodować podobne objawy.
 Ważne jest, aby pacjenci, u których zdiagnozowano dwubiegunowość, otrzymywali odpowiednie leczenie i terapię, które pomogą opanować objawy i poprawić jakość ich życia.

##  Leczenie ChAD

Dwubiegunówka często wymaga zindywidualizowanej, długotrwałej terapii, która może obejmować farmakoterapię, psychoterapię, edukację pacjenta i rodziny, a także zmianę stylu życia i codziennych nawyków.

 Najczęściej stosowane metody leczenia to:

1. Farmakologia: Stabilizatory nastroju są powszechnie stosowane w leczeniu epizodów maniakalnych i depresyjnych. Leki przeciwpsychotyczne są stosowane w leczeniu objawów manii i psychozy.
2. Psychoterapia: Psychoterapia, zwłaszcza terapia poznawczo-behawioralna, może pomóc pacjentom z gruźlicą radzić sobie z objawami i uczyć strategii radzenia sobie w trudnych sytuacjach życiowych.
3. Terapia elektrowstrząsowa: Terapia elektrowstrząsowa może być stosowana w przypadku choroby afektywnej dwubiegunowej, gdy inne metody leczenia nie są skuteczne lub pacjent jest w stanie zagrożenia życia.
4. Terapia światłem:
 Terapię światłem stosuje się w leczeniu epizodów depresyjnych zimą, kiedy brakuje naturalnego światła.
5. Zmiany w stylu życia: Pacjenci z chorobą afektywną dwubiegunową powinni unikać nadużywania alkoholu i innych środków psychostymulujących, regularnie ćwiczyć i się wysypiać.

Choroba afektywna dwubiegunowa  jest poważnym zaburzeniem psychicznym, ale właściwe leczenie prowadzi do stabilnego życia. Ważna jest opieka lekarska, ścisłe stosowanie się do zaleceń lekarskich oraz tworzenie sieci wsparcia społecznego – w postaci rodziny, bliskich, specjalistów i chorych, innych osób lub osób z podobnymi doświadczeniami.