

# ALGORYTM POSTĘPOWANIA W EPIZODZIE MANII W CHOROBY AFEKTYWNEJ DWUBIEGUNOWEJ.

*\*Algorytm nie jest narzędziem autodiagnozy lub autoleczenia i należy go traktować wyłącznie jako wskazówkę do poszukiwania pomocy profesjonalnej.*

Zespół maniakalny charakteryzuje się **wzmoczoną energią, nadpobudliwością, euforią i podwyższonym nastrojem**, zwykle niedostosowanym do sytuacji. W chorobie afektywnej dwubiegunowej (ChAD) epizody manii występują naprzemiennie z okresami depresji.

1

## AUTOOBSERWACJA

Zbliżający się epizod manii może zwiastować:

- zmniejszona potrzeba snu,
- zwiększona energia i szybkość działania,
- potrzeba bycia w ciągłym ruchu,
- natłok myśli i wielość pomysłów,
- łatwość podejmowania ryzyka,
- rozdrażnienie i znaczna trudność w koncentracji,
- poszukiwanie silnych bodźców – np. głośnej muzyki,
- podejmowanie wielu czynności jednocześnie – np. czytanie kilku książek naraz,
- potrzeba gwałtownego przestawiania, porządkowania otoczenia,
- zwiększony apetyt z jednoczesnym brakiem czasu na jedzenie,
- poczucie, że ludzie są niewydolni, głupi, nierozumiejący lub powolni.

\*Należy pamiętać, że wymienione objawy mogą być efektem różnego rodzaju trudności i zaburzeń. Oceny, czy doświadczane stany świadczą o epizodzie manii, zawsze dokonuje specjalista w procesie diagnozy różnicowej.

Euforyczny nastrój w manii, zwiększona energia do działania i poczucie wszechmocy powoduje, że ludzie w tym stanie często zwlekają z podjęciem leczenia. Należy jednak pamiętać, że **mania jest równie niebezpieczna i wyniszczająca, co depresja**. Dlatego nie odkładaj wizyty u specjalisty – wczesne podjęcie leczenia może zapobiec rozwojowi objawów i nawrotom choroby oraz przywrócić równowagę wewnętrzną.

## 2

### JAK MOŻNA SOBIE POMÓC?

Jeśli zauważasz u siebie objawy epizodu manii lub ktoś bliski zauważa zmianę w Twoim zachowaniu, **bezwzględnie skonsultuj się z lekarzem psychiatrą.**

#### Dbaj o higienę psychiczną:

- Szczególne znaczenie ma regularność snu – długość oraz pora zasypiania i wstawania,
- Postaraj się ograniczyć spożywanie alkoholu, który sprzyja wahaniom nastroju.
- Dbaj o regularne godziny posiłków, aktywności fizycznej, pracy i odpoczynku.
- Nie twórz nadmiernie obciążających planów, stawiaj sobie realne cele.

## 3

### GDZIE SZUKAĆ POMOCY PROFESJONALNEJ?

Objawy epizodu manii leczy się farmakologicznie, często wraz z oddziaływaniem psychoterapeutycznym – również w okresach remisji czyli braku objawów chorobowych.

Diagnozę i leczenie farmakologiczne prowadzi lekarz psychiatra. **Nie potrzebujesz skierowania, żeby zapisać się na wizytę!**

Miejsca w których możesz uzyskać profesjonalną pomoc to: Poradnie Zdrowia Psychicznego, Izba Przyjęć przy oddziałach psychiatrycznych lub prywatne ośrodki i gabinety.

W przypadku wystąpienia lub nasilenia objawów:

- możesz udać się na Izbę Przyjęć szpitala psychiatrycznego, gdzie lekarz oceni Twój stan psychiczny i zdecyduje o najwłaściwszym rodzaju oddziaływania terapeutycznego (hospitalizacji lub opieki ambulatoryjnej).
- możesz zadzwonić pod numer **112** lub **999**, żeby wezwać Pogotowie Ratunkowe, które zawiezie Cię na Izbę Przyjęć najbliższego szpitala psychiatrycznego.

Psycholog lub psychoterapeuta oferuje wsparcie emocjonalne, edukuje w zakresie objawów choroby, pomaga lepiej poznać myśli, uczucia i zachowania związane z ryzykiem nawrotu. Ułatwia rozumienie własnych przeżyć i trudności, co sprzyja poprawie funkcjonowania.