

Heb ik een bipolaire stoornis?

PsyQ

Specialist bij
psychische problemen

Heb ik een bipolaire stoornis?

Iedereen heeft wel eens een dipje: “Vandaag gaat alles mis, was het maar morgen!” Op andere dagen gaat alles juist fantastisch en heb je energie voor tien: “Ik kan dansen tot de zon opkomt!” Pieken en dalen horen bij het leven. Er is meer aan de hand wanneer jouw pieken extreem hoog en jouw dalen extreem diep zijn. Dan heb je wellicht een bipolaire stoornis.

Bij een bipolaire stoornis ervaar je sterke stemmingswisselingen: je hebt last van depressieve episodes en manische of hypomane periodes. Ook gemengde episodes komen voor. Tijdens een (hypo)manie heb je veel energie,



ben je uitgelaten en denk je dat je de hele wereld aankunt. Tijdens een depressie periode voel jij je juist ontzettend somber en neerslachtig. Het voelt alsof je toestand uitzichtloos is. Tussen de verschillende episodes zitten meestal klachtenvrije periodes. Een bipolaire stoornis werd voorheen ook wel een manisch-depressieve stoornis genoemd.

Een bipolaire stoornis kan jouw leven flink op zijn kop zetten en je helemaal uitputten. Je staat er echter niet alleen voor. Met de juiste, deskundige hulp krijg je weer grip op je leven en zie je de toekomst weer met vertrouwen tegemoet.





We zitten dicht bij jou in de buurt. In gezondheidscentra of je kunt terecht bij één van onze vestigingen.

Ben ik de enige?

Je bent zeker niet de enige. Naar schatting krijgt 1 tot 1,5 procent van de bevolking in zijn of haar leven last van een bipolaire stoornis. Ongeveer evenveel mannen als

vrouwen lijden aan de aandoening. De stoornis kan op elke leeftijd ontstaan, maar begint bij de meeste mensen zo rond hun 20e levensjaar.

Waarom heb ik een bipolaire stoornis?

De ene persoon is kwetsbaarder voor het krijgen van een bipolaire stoornis dan de ander. Het is bekend dat erfelijkheid een rol kan spelen. Wanneer een van je ouders bijvoorbeeld een stemmingsstoornis heeft, is de kans groter dat het jou ook overkomt.

Een verhoogde kwetsbaarheid betekent echter niet dat je hoe dan ook een bipolaire stoornis krijgt.

Er zijn daarnaast verschillende factoren en omstandigheden bekend die een bipolaire stoornis kunnen uitlokken of aanwakkeren. Je hebt bijvoorbeeld veel stress op je werk, je relatie loopt niet goed of een dierbare is overleden. Ook drugsgebruik of het drinken van veel alcohol kunnen een nieuwe episode uitlokken. Tijdens de behandeling van je bipolaire stoornis

wordt er ook gekeken of er bepaalde aanleidingen te vinden zijn, zodat deze zo mogelijk kunnen worden aangepakt.

Op die manier kan een terugval worden voorkomen en krijg je weer meer de regie over je eigen leven.

Kenmerken van een bipolaire stoornis

Niemand is gelijk en bipolaire stoornissen zijn er dan ook in vele soorten en maten. De ene persoon kent hogere pieken en diepere dalen dan de ander. Ook de duur van de pieken en dalen kan flink verschillen. Tot slot is ook het patroon steeds weer anders. Soms

wisselen manische en depressieve episodes elkaar onafgebroken af, maar het kan ook zijn dat je langere tijd geen klachten hebt. Hieronder staan de belangrijkste kenmerken van de depressieve, manische en hypomane episode.

Depressieve episode

Tijdens een depressieve episode voel jij je dagelijks, meer dan twee weken lang extreem somber en haal je nergens meer plezier uit. Daarnaast heb je last van vier of meer van de volgende kenmerken:

1.

Je eet minder of juist meer dan je normaal doet.

2.

Je slaapt heel veel of kunt juist niet in slaap komen of doorslapen.

3.

Je bent erg rusteloos of niet vooruit te branden.

4.

Je bent moe en hebt weinig energie.

5.

Je voelt je waardeloos en denkt dat je niets kunt.

6.

Je hebt concentratieproblemen op school of op je werk.

7.

Je denkt aan de dood of aan zelfdoding.

De meeste mensen met een bipolaire stoornis ervaren vaker en voor langere tijd de depressieve periode dan de manische of hypomane episode.

Manische episode

Een manische episode duurt minstens een week. Er is ook sprake van een manie wanneer je vanwege je manie in het ziekenhuis moet worden opgenomen, ook al ben je bijvoorbeeld ‘maar’ enige uren in je manische toestand. Tijdens een manie voel jij je extreem euforisch, opgewekt en uitgelaten. Je bent echter prikkelbaar of zelfs agressief wanneer je voor je gevoel wordt tegengewerkt. Ook ben je overactief en vol energie. Je denkt dat je bergen kunt verzetten.

Daarnaast kun je last hebben van de volgende verschijnselen:

1.

Je voelt je enorm zelfverzekerd en je vindt jezelf beter en belangrijker dan anderen.

2.

Je hebt geen tot weinig behoefte aan slaap.

3.

Je praat aan een stuk door of je hebt de behoefte om veel te praten.

4.

Je seksuele verlangens kunnen toenemen, soms overschrijdt je daarbij je eigen grenzen of die van anderen.

5.

Je gedachten gaan alle kanten op.

6.

Je bent door het minste of geringste afgeleid.

7.

Je onderneemt activiteiten die je buiten je manische episode niet zou (willen) doen, omdat ze nare gevolgen kunnen hebben. Je neemt bijvoorbeeld ontslag of boekt een peperdure reis die je eigenlijk niet kunt betalen.

8.

Je kunt last hebben van wanen en/of hallucinaties. Je hebt bijvoorbeeld last van grootheidswaanzin of je denkt dat je wordt achtervolgd, terwijl dat niet het geval is. Bij hallucinaties hoor je bijvoorbeeld stemmen die jou opdrachten geven.

Zelf heb je niet altijd door dat je gedrag verandert en dat je het contact met de werkelijkheid verliest. Mogelijk vind je het juist heerlijk: veel energie, veel ideeën, veel activiteit. Wanneer vrienden of familie zich zorgen maken, wuif jij die angsten weg of reageer je geïrriteerd. Na je manische periode kun jij je uitgeput en leeg voelen en spijt hebben van je gedrag.

Hypomane episode

Een hypomanie duurt minstens 4 aaneengesloten dagen. Een hypomanie lijkt op een manie, maar is minder ernstig. Je hebt bijvoorbeeld meer energie dan normaal, je knoopt makkelijk een gesprekje aan, je hebt meer zelfvertrouwen en minder behoefte aan slaap. De symptomen zijn echter niet zo heftig dat jij of anderen in de problemen komen. Ook hallucinaties en wanen komen bij een hypomanie niet voor.

Gemengde episode

Tijdens een gemengde episode heb je zowel klachten die passen bij een depressie als bij een (hypo)manie. Je voelt je bijvoorbeeld extreem lusteloos, maar tegelijkertijd jagt de gedachten door je hoofd.

Misschien herken jij je niet in bovenstaande kenmerken, maar maak jij je toch zorgen. Aarzel ook dan niet om naar de huisarts te gaan. Hij of zij kan jou verder helpen.

Nergens meer zin in of nooit meer slapen

Een bipolaire stoornis heeft een flinke invloed op je leven. Door je stemmingsstoornis kun je mogelijk niet meer werken of ontstaan er problemen binnen je gezin. Zowel tijdens een depressieve episode als een manische periode kun jij het contact met de mensen om je heen verliezen. Wanneer jij je somber voelt heb je nergens meer zin in en wil je mogelijk niemand zien. In je manie wil je juist alles doen en denk je ook dat je alles kan doen, waarbij je geen rekening houdt met anderen. Daarna ben je vaak helemaal kapot. Jouw impulsieve

of roekeloze gedrag kan er bovendien toe leiden dat bijvoorbeeld je relatie onder druk komt te staan of dat je jezelf in de schulden steekt. Mogelijk voel jij je door je stemmingsstoornis eenzaam, angstig en onbegrepen. In ernstige gevallen kunnen je klachten tijdens een manische of depressieve periode er zelfs toe leiden dat je jezelf verwondt of aan zelfdoding denkt. Het is dan ook ontzettend belangrijk dat jij professionele hulp krijgt. Wij willen je graag helpen.

PsyQ staat voor je klaar

Hoe donker de toekomst ook lijkt, vertrouw erop dat je geholpen kunt worden. We bieden vooruitstrevende, deskundige zorg aan mannen en

vrouwen met een bipolaire stoornis en vinden samen met jou de behandeling die bij je past.

Behandeling van een bipolaire stoornis

Een bipolaire stoornis gaat helaas niet vanzelf over, maar is wel te behandelen. Omdat een bipolaire stoornis zich bij iedereen anders uit, verschilt de precieze inhoud van de behandeling per persoon.



Van huisarts naar PsyQ

Praat met je huisarts als jij je zorgen maakt of wanneer een van je naasten zich zorgen maakt. Hij of zij verwijst jou wanneer nodig door naar een specialist zoals PsyQ. Met een verwijsbrief kun je bij ons terecht voor een behandeling.

Samen met jou werken we naar een succesvol resultaat toe: je klachten bestrijden, voorkomen dat nieuwe klachten optreden en/of zo goed mogelijk leren omgaan met je stemmingsstoornis om je kwaliteit van leven te verbeteren.

Wat kun je verwachten van PsyQ?

De behandeling bestaat meestal uit een combinatie van voorlichting, psychotherapie en medicatie. Ook je familie en/of partner worden bij de behandeling betrokken. Bij PsyQ maken we een onderscheid tussen de 'acute fase'-behandeling en de onderhoudsbehandeling. Dat betekent dat we eerst je acute klachten behandelen en vervolgens eraan werken om een terugval

te voorkomen. Je leert bijvoorbeeld om structuur in je leven aan te brengen en de eerste tekenen van een nieuwe episode te herkennen. Aan het begin van de behandeling informeren we jou en je naasten uitgebreid, zodat je weet wat je te wachten staat en meer inzicht krijgt in de stoornis. Zo kun je er mogelijk ook beter over praten.

Na de behandeling

De specialistische behandelingen bij PsyQ hebben als doel om jouw bipolaire stoornis onder controle te krijgen en te houden. Ook leer je om de eerste tekenen van een nieuwe episode zo vroeg mogelijk te herkennen en om vervolgens maatregelen te nemen. Bovendien kun jij ook tijdens je stabiele

fase, wanneer nodig, rekenen op begeleiding. Het komt voor dat je na een succesvolle behandeling toch weer last krijgt van een nieuwe episode. Bij zo'n terugval heb je niet gefaald. Het is juist heel sterk om dan opnieuw hulp in te schakelen. We staan voor je klaar!



Weg met vooroordelen

PsyQ vindt het belangrijk dat bipolaire stoornissen meer onder de aandacht worden gebracht. Er heersen nog veel vooroordelen en misverstanden over een bipolaire stoornis.

“Ben je gek ofzo?”

“Nou, jij verandert ook vaak van gedachten,
lekker betrouwbaar”

“Dat is toch fijn, zoveel energie zonder te slapen,
geniet ervan”

“Ik heb ook wel eens stemmingswisselingen,
het is vast de tijd van de maand”

“Goed eten, regelmatig bewegen,
dan gaat het wel weer over”

Alle meningen of goedbedoelde adviezen kunnen
behoorlijk kwetsend zijn. Je voelt je mogelijk onbegrepen,
buitengesloten en beschaamd. Dat kan eraan bijdragen
dat jij je aandoening verbergt en niet om steun durft te vragen.
Dat willen we graag veranderen.



Bipolaire stoornissen zichtbaar

Door een bipolaire stoornis bespreekbaar te maken, groeit ook de kennis over de aandoening. Dat helpt om vooroordelen en misverstanden uit de weg te ruimen. Ook helpt het jouw naasten om meer inzicht in de stoornis te krijgen en de eerste verschijnselen van een nieuwe episode te leren

herkennen. Bij PsyQ willen we daarom meer dan alleen jouw bipolaire stoornis behandelen. We helpen ook om een bipolaire stoornis bespreekbaar te maken zodat je zonder schaamte om steun durft te vragen.

PsyQ helpt!

Psychische aandoeningen zoals een bipolaire stoornis komen veel voor. PsyQ helpt om de draad van je leven weer op te pakken. Bij ons sta je er niet alleen voor. We doen er alles aan om een succesvol resultaat te bereiken.

Respectvol, specialistisch en optimistisch

We bieden specialistische, vooruitstrevende behandelingen voor de meest voorkomende psychische problemen. Samen met jou kijken we naar een

geschikte behandeling die bij je past. Onze deskundige behandelaren zetten zich volledig in voor het bereiken van een positief eindresultaat en betrekken jou actief bij de behandeling. Daarbij is onze zorg zo kort en licht als verantwoord en langer en intensiever indien nodig.

Op psyq.nl kun je meer over ons en onze werkwijze lezen.

Heb je een vraag?

Voor meer informatie kun je altijd terecht op onze website www.psyq.nl/bipolaire-stoornis.

Op werkdagen kun je tussen 09.00 en 16.00 uur bellen met onze informatieservice via telefoonnummer 088 357 44 00.



linkedin.com/company/psyq



facebook.com/psyq

De personen op de foto's zijn modellen en worden alleen gebruikt voor illustratieve doeleinden.