

# Bipolare Störung: Ein Blick auf Symptome, Behandlung und Lebensbewältigung

## Einführung

Die bipolare Störung, früher als manisch-depressive Erkrankung bekannt, ist eine psychische Störung, die durch extreme Stimmungsschwankungen gekennzeichnet ist. Diese Schwankungen umfassen Episoden von manischer Stimmung, in denen eine übermäßige Energie und Aktivität vorhanden sind, sowie depressive Episoden, die von tiefer Traurigkeit und Energiemangel begleitet werden.

## Diagnosekriterien

Die Diagnose der bipolaren Störung erfolgt anhand bestimmter Kriterien, wie sie im Diagnostischen und Statistischen Manual Psychischer Störungen (DSM-5) festgelegt sind. Zu den Hauptmerkmalen gehören:

1. Manische Episoden:
  - Eine abnorm erhöhte, expansive oder gereizte Stimmung für mindestens eine Woche.
  - Begleitet von Symptomen wie vermehrtem Redebedürfnis, vermindertem Schlafbedürfnis, gesteigerter Zielgerichtetheit oder Aktivität, übermäßigem Selbstwertgefühl und riskantem Verhalten.
2. Depressive Episoden:
  - Eine depressive Stimmung oder ein Verlust des Interesses oder der Freude an fast allen Aktivitäten für mindestens zwei Wochen.
  - Begleitet von Symptomen wie Schlafstörungen, verminderter Energie, Gefühlen von Wertlosigkeit oder Schuldgefühlen, Konzentrationsproblemen und Suizidgedanken.
3. Hypomanische Episoden:
  - Ähnlich wie manische Episoden, aber weniger schwerwiegend und kürzer (mindestens vier Tage).
4. Gemischte Episoden:
  - Perioden, in denen sowohl manische als auch depressive Symptome gleichzeitig auftreten.

## Ursachen und Risikofaktoren

Die genauen Ursachen der bipolaren Störung sind nicht vollständig verstanden, aber eine Kombination aus genetischen, biologischen und Umweltfaktoren wird vermutet. Zu den Risikofaktoren gehören eine familiäre Vorgeschichte der Erkrankung, Stress, traumatische Ereignisse und bestimmte neurobiologische Unterschiede im Gehirn.

## Behandlungsmöglichkeiten

Die bipolare Störung erfordert eine umfassende Behandlung, die medikamentöse Therapie, Psychotherapie und Selbstmanagementstrategien umfassen kann:

1. Medikamente: Stimmungsstabilisierende Medikamente wie Lithium, Antikonvulsiva und Atypische Antipsychotika können zur Stabilisierung der Stimmung eingesetzt werden.
2. Psychotherapie: Kognitive Verhaltenstherapie (CBT), Psychoedukation und Interpersonelle Therapie können dazu beitragen, Symptome zu bewältigen und Rückfällen vorzubeugen.
3. Selbstmanagement: Menschen mit bipolaren Störungen können von der Entwicklung von Bewältigungsstrategien, einem regelmäßigen Schlafmuster, einer gesunden Lebensweise und einer Unterstützung durch Selbsthilfegruppen profitieren.

## Prognose

Die Prognose der bipolaren Störung variiert je nach Schweregrad der Erkrankung und der Bereitschaft des Einzelnen, Behandlung zu suchen und einzuhalten. Mit einer angemessenen Behandlung und Unterstützung können viele Menschen mit bipolarer Störung ein stabiles und erfülltes Leben führen.