

[Depression](#)

Bipolär sjukdom

Bipolär sjukdom innebär att du är manisk och deprimerad i olika perioder. Du som har bipolär sjukdom behöver söka vård eftersom sjukdomen kan göra att du ibland mår mycket dåligt. Det finns behandling som kan hjälpa dig att må bättre och hindra att du blir sjuk igen.

Det finns olika typer av bipolär sjukdom. Bipolär sjukdom typ 1 är den mest kända varianten av sjukdomen, som tidigare kallades för manodepressiv sjukdom.

Symtom

Symtomen på bipolär sjukdom är att du har olika perioder av mani och [depression](#).

Att vara manisk betyder att vara överdrivet upprymd och energisk. Depression innebär att all lust, glädje och energi har tagit slut. Att humöret svänger kraftigt mellan två motpoler är det som har gett namn åt bipolär sjukdom. Mellan perioderna kan de flesta leva som vanligt, med behandling.

Perioderna med mani och depression kan komma under hela livet. Men med rätt behandling kommer perioderna mer sällan eller inte alls.

Oftast kommer symtomen på mani och depression var för sig i olika perioder. Du kan även ha maniska och depressiva symtom samtidigt. Det går att ha enbart manier, men det är mycket ovanligt.

Manier överaktiva perioder

Du kan ha en manisk period om du känner igen dig i följande:

- Du är överdrivet energisk och upprymd.
- Du är överaktiv.
- Du har ett extremt stort självförtroende.
- Du sover mindre men är pigg ändå.

När du är manisk har du mycket energi och kan känna dig kreativ eller rastlös. Du kan ha svårt att hindra dina idéer och impulser.

Manin kan göra att du tappar omdömet och följer impulser utan att tänka på konsekvenserna. Det kan leda till att du gör saker som du sedan ångrar. Det kan till exempel vara att du spenderar för mycket pengar eller utsätter dig själv eller andra för farliga situationer.

En del kan känna att de mår hur bra som helst när de är maniska, och att det bara är omgivningen som är tråkig som inte förstår. Andra blir lättare irriterade eller arga.

Efter en manisk period kan det upplevas tungt att inse att man har sagt och gjort saker som man ångrar.

Hypomani en lindrigare form av mani

När man har hypomani är de överaktiva symtomen lindrigare, och ditt beteende brukar sällan leda till konflikter eller andra allvarliga följder.

Hypomani kan ge följande symtom:

- Du har mer energi än vanligt.
- Du är mer positiv än vanligt.
- Du är mer kreativ än vanligt.
- Du sover mindre än vanligt.

Symtomen på hypomani försvinner ofta utan behandling, men ibland kan symtomen förstärkas och man blir manisk.

Depression

När du som har bipolär sjukdom har en [depression](#) kan du känna igen dig i följande symtom:

- Du känner dig mycket nedstämd, arg eller irriterad. Du känner dig inte glad, inte ens när du gör sådant du vanligtvis brukar gilla.
- Din lust och ork att ta itu med saker minskar eller försvinner, och även vardagliga sysslor kan kännas tunga.
- Du har en känsla av att det aldrig blir som vanligt igen.
- Du har svårt att somna och sova bra, eller sover alldeles för mycket.
- Din aptit försvinner oftast, men den kan också öka. Det gör att du antingen minskar eller ökar i vikt.
- Du har låg [självkänsla](#), och känner skam och skuld.
- Du har svårt att koncentrera dig.
- Du har [ångest](#).

Det är också vanligt att ha kroppsliga besvär, som värk i ryggen, magen eller på andra ställen i kroppen. Du kan ha tankar på [att skada dig](#) eller [få tankar om att avsluta ditt liv](#).

Du kan ha en [depression](#) utan att det handlar om bipolär sjukdom.

Psykotiska symtom

En kraftig mani eller svår depression kan leda till att du uppfattar och tolkar verkligheten annorlunda. Det kallas också för vanföreställningar eller [psykos](#). Psykoser kan utlösas både vid mani och depression.

Symtomen vid en depressiv psykos kan exempelvis vara att du tror att du är förföljd eller utsatt för förtal. Om du i stället har en manisk psykos kan ditt förhöjda humör och stora självförtroende göra att du till exempel tror att du kan lösa världsproblem.

De psykotiska symtomen försvinner ofta när du börjar må bättre.

När och var ska jag söka vård?

Kontakta en [vårdcentral](#) om du har symtom på mani eller depression. Där kan du få behandling eller [remiss](#) till en [psykiatrisk mottagning](#).

Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in på 1177.se](#).

Vänta inte med att söka vård

Det är vanligt att man söker vård först när man har mått dåligt länge. Efter att man har sökt vård kan det sedan dröja innan man får rätt diagnos och behandling.

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#) och hjälp att bedöma symtom.

Om det är bråttom

Kontakta genast en [psykiatrisk akutmottagning](#) om något av följande stämmer:

- Du har symtom på mani eller depression och mår så dåligt att situationen känns outhärdlig.
- Du är orolig för att du kan skada dig själv eller någon annan.
- Du är orolig för att en närstående mår mycket dåligt eller kan skada sig själv eller någon annan.

Sök vård på en vanlig akutmottagning om det inte finns någon psykiatrisk akutmottagning på din ort.

Ring genast 112 om du eller någon i din närhet har allvarliga tankar på att ta sitt liv.

Undersökningar och utredningar

Det är viktigt att du får rätt diagnos så tidigt som möjligt så att du kan få rätt behandling, om du har bipolär sjukdom. Orsaken är att man kan bli mycket sjuk utan behandling.

När du kommer till vårdcentralen får du berätta för läkaren hur du mår och vilka symtom du har. Läkaren brukar ställa frågor, ofta utifrån en eller flera mallar. Du kan även få fylla i ett eller flera formulär om hur du mår.

Ofta genomförs [en kroppslig undersökning](#) för att utesluta att det finns andra orsaker till dina symtom, och för att veta hur du mår fysiskt. Ibland kan du få lämna [blodprover](#).

Ta själv upp frågan om utredning

Om du tror att du har bipolär sjukdom är det mycket viktigt att du själv tar upp det när du söker vård. Det kan till exempel vara något eller några av följande:

- Du har [symtom](#) på bipolär sjukdom.
- Du har flera personer i släkten som har haft bipolär sjukdom, eller som lever med bipolär sjukdom.
- Du har fått psykologisk behandling som inte har fungerat.

Det kan vara bra om du kan ta med dig en närstående till besöket, till exempel om du mår mycket dåligt.

Utredningen görs på en psykiatrisk mottagning

Om läkaren på vårdcentralen bedömer att du kan ha bipolär sjukdom får du en [remiss](#) till en mottagning som specialiserar sig på psykiatriska utredningar. Där får du träffa en psykiater eller en erfaren läkare som utbildar sig till psykiater.

Du får berätta hur du mår nu och hur du har mått under olika perioder i ditt liv. Du får ofta fylla i flera formulär om dina symtom och besvär. Det är vanligt att du träffar psykiatern några gånger innan du får svar på om du har bipolär sjukdom.

Att få ett sjukdomsbesked

Att få diagnosen bipolär sjukdom kan göra att du känner både lättnad och sorg. Du kanske länge har haft svårigheter med ett humör som snabbt kan förändras och inte vetat varför. Kanske har du fått andra behandlingar som inte har hjälpt. I en sådan situation är det ofta en lättnad att få en diagnos.

Stöd att göra förändringar

Det kan också kännas som att du äntligen blir förstådd och att situationen känns mer hoppfull. Det kan motivera dig att göra förändringar av dina vanor.

Det kan till exempel handla om att ta dina läkemedel regelbundet, gå och lägga dig i tid på kvällen, eller undvika att

dricka alkohol. Förändringarna kan vara det som behövs för att du ska undvika att bli sjuk igen.

Behandling

Du behandlas oftast på en psykiatrisk specialistmottagning. Syftet med behandlingen är att du inte ska bli sjuk igen.

Det är lättare att bli hjälpt av behandlingen om man börjar den innan man har haft flera depressioner eller manier.

Du behöver ofta flera sorters behandlingar som beskrivs i följande kapitel. Utöver det kan du ibland behöva kompletterande stöd och behandling.

Behandling med läkemedel

Du behöver behandlas med läkemedel så fort som möjligt efter att ha fått diagnosen bipolär sjukdom. Detsamma gäller om du har slutat ta din medicin och har blivit sjuk igen. Viktigast är att du får ett läkemedel som gör humöret mer stabilt.

Behandling med litium

Litium är ett läkemedel som stabiliserar humöret vid bipolär sjukdom. I Sverige har läkemedlet produktnamnet Lithionit.

När du börjar behandlingen får du information om hur den fungerar och vad du kan behöva tänka på, till exempel om du tar andra mediciner samtidigt eller om du får feber.

Ibland kan behandlingen behöva kompletteras med andra behandlingar. Det kan till exempel vara ångestdämpande läkemedel eller läkemedel vid depression.

Läkemedel vid depression

Du kan behöva [antidepressiva läkemedel](#) under en depression. Den behandlingen måste alltid kombineras med läkemedel som stabiliserar humöret. Det beror på att en behandling med enbart antidepressiva läkemedel kan utlösa en mani om du har en depression i samband med bipolär sjukdom.

Berättar om du har en nära släkting som har bipolär sjukdom om du ska få behandling för depression. Det är viktigt eftersom behandling med antidepressiva läkemedel kan utlösa bipolär sjukdom. Då kan du få ett annat läkemedel i stället.

Läkemedel vid mani

Behandling vid mani innebär ofta en kombination av lugnande läkemedel, antipsykotiska läkemedel och läkemedel som stabiliserar humöret. Du som har flera dygns sömnbrist kan få [läkemedel som hjälper dig att sova](#). Ibland behövs vård på sjukhus.

Viktigt att inte avbryta behandlingen

Det är vanligt att prova flera läkemedel innan man vet vilken behandling som fungerar bäst. När du har väl hittat rätt behandling måste du fortsätta med den.

Det är också viktigt att aldrig avbryta en behandling på egen hand, även om du känner att du mår bra. Prata med din läkare om du vill göra några förändringar i din behandling.

Regelbundna kontroller

Du får gå på kontroller och lämna [blodprov](#), ungefär tre till fyra gånger per år.

Blodprovet visar hur mycket litium det finns i blodet. Det är viktigt att du får rätt dos av läkemedlet så att du mår bättre. Samtidigt får inte biverkningarna vara för kraftiga. En biverkning är en oönskad effekt av ett läkemedel. Med tiden kan dosen behöva anpassas.

Läkaren som du träffar minst en gång per år kontrollerar också att njurarna och sköldkörteln fungerar som de ska.

Tätare kontroller om du är gravid

Berättar för din läkare om du blir gravid eller planerar att bli gravid. Det kan då vara viktigt att se över dina läkemedel.

Du som är gravid och tar läkemedel mot bipolär sjukdom behöver också gå på täta läkarkontroller.

Psykopedagogisk behandling

Du som har bipolär sjukdom behöver lära dig att förstå din sjukdom. Den delen av behandlingen kallas för psykopedagogisk behandling eller psykoedukativ behandling. Det är en utbildning som ofta erbjuds i grupp.

Ett av de viktigaste syftena med utbildningen är att lära sig känna igen tidiga tecken och veta vad man ska göra när man börjar må dåligt igen. Det minskar risken för att bli sjuk igen.

Stödsamtal

Du kan även behöva samtalsstöd under vissa perioder. Prata gärna med din behandlare om det. Du eller dina närstående kan även kontakta kommunen om du behöver stöd från socialtjänsten. Kommunen kan ibland även erbjuda stöd för närstående, så kallat anhörigstöd. Det kan ske individuellt eller i samtalsgrupper.

Det finns många olika föreningar som erbjuder [stöd på nätet när man mår dåligt](#). Det kan även vara värdefullt att få kontakt med andra som har liknande erfarenheter genom en [patientförening](#).

Psykoterapi eller annan psykologisk behandling

[Psykoterapi eller annan psykologisk behandling](#) fungera bra vid bipolär sjukdom, till exempelvis kognitiv beteendeterapi, KBT. Då får du lära dig att förstå och förändra ditt beteende. KBT kan också innehålla andra behandlingsmetoder, exempelvis [mindfulness](#).

I terapin kan du få hjälp att kommunicera, lösa konflikter och hantera stress. Det kan ha stor betydelse för hur du mår och hur länge du är sjuk. Det kan även hjälpa dig om du har ångest eller sömnsvårigheter.

Elbehandling

Om du har [medelsvår eller svår depression](#) kan du få hjälp av magnetstimulering eller elbehandling.

Magnetstimulering - rTMS

När psykoterapi och läkemedel inte hjälper eller om du har för mycket biverkningar av dina läkemedel kan du få prova en behandlingsmetod som kallas rTMS. Det är en förkortning av repetitiv transkraniell magnetstimulering.

Behandlingen går ut på att frontalloberna i den främre delen av hjärnan, stimuleras med hjälp av korta, elektromagnetiska pulser.

Behandlingen görs på en mottagning och du kan gå hem samma dag som behandlingen ges. Du behöver inte bli sövd. Varje behandling tar cirka en halvtimme och upprepas fem dagar i veckan under minst två veckor.

Läs mer om rTMS i Socialstyrelsens [nationella riktlinjer vid depression och ångest](#).

ECT - elbehandling

Om du har en svår depression eller inte har blivit bättre trots behandling med flera läkemedel kan du få [elbehandling](#). Det innebär att hjärnan får svaga pulser av elektrisk ström under några sekunder. Elbehandling ges alltid på sjukhus eftersom du blir [sövd](#) under behandlingen.

Vård på sjukhus

Under en svår mani eller depression kan du behöva få vård på sjukhus. En svår depression kan innebära att du har stora svårigheter att klara vardagen. Det kan exempelvis vara svårt att äta, komma ihåg att tvätta sig och komma ut och röra på sig. Ofta har man då svår ångest och risken för självmord är stor vid en svår depression.

Ibland kan du som har bipolär sjukdom typ 1 behöva [tvångsvård](#). Det kan bero på att du riskerar att skada dig själv eller någon annan under en manisk eller depressiv period.

Hur kan jag undvika att bli sjuk igen?

Det finns mycket som du själv kan göra för att minska risken att må dåligt igen:

- Ha gärna dagliga rutiner som du försöker hålla.
- Undvik att [dricka alkohol](#).
- Det är bra om du [sover på natten](#) och är vaken på dagen.
- Undvik att ha för mycket att göra på en gång.
- [Rör på dig](#) varje dag. Gärna i 30 minuter, men även kortare tid kan ge effekt.
- Lär dig metoder som motverkar [stress](#).

Att råka ut för stressande livshändelser och konflikter kan öka risken att bli dålig igen, men är svårt att själv förebygga. Däremot är det bra att lära sig metoder för självhjälp. [Mindfulness](#) och [avslappningsövningar](#) är exempel på metoder som kan hjälpa dig att bli bättre på att hantera stress.

Om det är möjligt för dig är det bra om du undviker arbeten där du är vaken på nätterna.

Lär dig känna igen tidiga tecken

Det är viktigt att du lär dig att känna igen tidiga tecken på att du börjar bli sjuk. Tidiga tecken är ofta lindriga symtom på mani eller depression.

Ett tecken på att du håller på att bli sämre kan vara att du sover sämre. Då är det bra om du kan minska stressen och sova den tid du behöver. Har du svårt att sova kan du använda avslappningsmetoder eller [läkemedel](#).

Det är bra om du och dina närstående beskriver vilka de tidiga tecknen är, och diskuterar det tillsammans med din behandlare. Då kan ni hjälpas åt att känna igen symtomen och se till att du får psykiatrisk vård och behandling i ett tidigt skede, innan symtomen blir svåra.

Tidig sjukskrivning kan ha bra effekt

Det är viktigt att lära sig att känna igen tidiga tecken, och sjukskriva sig i tid. Det kan göra att du kan må bättre tidigare och fortare komma tillbaka till arbetsplatsen eller skolan.

Det är också bra om du tillsammans med din behandlare kan gå igenom din kalender och begränsar antalet aktiviteter, för att undvika risken att du går in i en manisk period.

Upprätta en krisplan

Det är bra att ha en så kallad krisplan. En krisplan handlar om att komma överens med behandlaren och läkaren om vad som gäller vid tidiga tecken. I krisplanen kan du och dina närstående planera i förväg och bestämma vad som ska hända om du börjar bli sjuk.

Det kan handla om att en eller flera närstående kan få avgöra när du behöver söka vård. Det kan vara en stor hjälp att påminnas om vad ni har kommit överens om i krisplanen den dagen du blir sjuk och kanske har tappat sjukdomsinsikten.

Stämningsdagbok kan hjälpa

Det kan vara en bra idé att använda en så kallad stämningsdagbok. Där kan du själv skriva ner dina symtom, hur länge du sover och annat som påverkar hur du mår. Det finns digitala stämningsdagböcker som du kan ladda ner i mobilen.

Skrivandet kan hjälpa dig på flera sätt. Genom att regelbundet skriva och fundera över hur du mår kan du lära dig att förstå hur du fungerar och acceptera dina symtom. Det dagliga skrivandet kan även hjälpa dig att känna igen tidiga tecken.

Kontakt med andra

Det kan vara bra att få kontakt med andra som lever med bipolär sjukdom. Att prata med någon som har liknande erfarenheter och som kan hantera sina symtom kan vara mycket värdefullt. Sådana kontakter kan bidra till att du återhämtar dig från sjukdomen.

Årlig kontroll hos psykiater

Du behöver träffa en psykiater minst en gång per år, även om du mår bra och behandlingen fungerar.

Vid den årliga kontrollen får du frågor om:

- hur du mår?
- hur läkemedelsbehandlingen fungerar?
- eventuella biverkningar?
- vilka resultat dina blodprov har visat?
- dina vanor när det gäller [mat](#), [sömn](#) och motion?

Du brukar även få recept på läkemedel för det närmaste året, och tillsammans med läkaren utarbetar ni en vårdplan för det närmaste året. Om du inte mår bra eller om du har svåra biverkningar av dina läkemedel behöver du komma oftare än en gång per år.

Du som är närstående

Det är bra om du och din närstående har en bra kontakt med läkaren. Tillsammans med läkaren kan ni komma överens om när det är tid för att kontakta vården, och vem som är kontaktperson på mottagningen.

Ibland kan du och din närstående behöva förbättra kommunikationen med varandra. Sjukvården kan ofta stödja er som behöver sådan hjälp.

Psykopedagogiska möten

En form av möten är så kallade psykopedagogiska familjemöten. Det är din närstående som avgör vilka som ska vara med på dessa möten. Till exempel kan även vänner bjudas in.

Tillsammans kan ni få information om sjukdomen, symtom och behandling, och du får bland annat lära dig vad du kan göra för att stötta den som har blivit sjuk.

Delaktighet i en krisplan

Att vara med och upprätta en krisplan är värdefullt för både dig och den som är sjuk. Då kan ni bestämma vad som ska hända om din närstående blir sämre.

Samordnad individuell planering, SIP

Om din närstående får behandling från både psykiatri och socialtjänsten kan du få inbjudan till en så kallad [samordnad individuell planering, som förkortas SIP](#). Samordningen sker genom att ni har samordningsmöten, så kallade SIP-möten.

SIP kan vara ett bra stöd för dig genom att det blir tydligt vem som har ansvar för vad, psykiatri eller socialtjänsten.

Du kan själv ta initiativ till en SIP, men den det gäller måste vara med på det.

Du kan också begära att få en så kallad [fast vårdkontakt](#), som kan hjälpa till med att till exempel boka vårdbesök.

Kom ihåg att ta hand om dig själv

Oro för en närstående kan göra att det känns svårt att prioritera sig själv. Du kanske avstår från viktiga saker i ditt eget

liv. Du behöver ta hand om dig själv för att må bra. Du kan också behöva stöd och avlastning för att orka i längden.

Se till att få tid till att återhämta dig om du har mycket stress i din vardag. Försök att få [tillräckligt mycket sömn](#), [röra på kroppen](#) och att äta [hälsosam mat](#) på regelbundna tider. Försök att ta dig tid att göra saker du tycker om och som får dig att må bra.

Sök stöd om du behöver det

Det kan kännas tungt att stötta någon med bipolär sjukdom. Du kan känna dig orolig, frustrerad och maktlös. Då är det viktigt att du inte bär de känslorna ensam, utan att du tar hjälp och pratar med andra.

Du som är närstående kan läsa [om olika sorters stöd för här](#).

Som ung kan du behöva stöd från vuxna

Du som är ung och har en förälder med bipolär sjukdom kan behöva stöd. Prata med någon vuxen och ta emot hjälp, till exempel av en vän, en släkting eller en kurator på skolan. Berätta om hur det blir för dig när din förälder mår dåligt.

[Läs mer på UMO.se om att ha en förälder som mår dåligt](#) För barn finns texten [När en vuxen i din familj inte mår bra](#) på 1177.se.

Prata med barnen

Barn behöver få veta vad som händer. De har också rätt till det. Att hålla saker hemliga är inte bra eftersom barnet ändå märker att något är annorlunda.

Barn behöver få ställa frågor och få svar om närståendes sjukdom. De behöver också få prata om hur de har det och vad de tycker, tänker och känner. Barn undrar ofta över andra saker än vuxna.

Det är viktigt att barn får veta att det inte är deras fel om en närstående är sjuk.

Tänk på det här:

- Berätta på ett enkelt sätt vad som har hänt och vad som kommer att hända. Du behöver inte berätta allt, men det du berättar ska vara sant.
- Låt barnet vara med där den som är sjuk får vård, när det går.
- Äldre barn kan tycka att det känns lättare att få prata med någon vårdpersonal utan att du eller någon annan närstående vuxen är med.
- Barn behöver få veta att den som är sjuk har goda chanser att må bättre.
- Be någon vuxen som barnet tycker om och litar på att göra saker tillsammans med hen, om du känner att du inte räcker till.

Läs mer om att [prata med barn när någon är allvarligt sjuk](#) Läs också om [att vara förälder och må psykiskt dåligt](#).

Olika former av bipolär sjukdom

Vilka symtom du har av bipolär sjukdom kan vara olika, och kan också förändras genom livet.

En del med bipolär sjukdom är helt utan symtom mellan perioderna. Andra kan ha kvar vissa symtom som bland annat ångest och nedstämdhet. Olika typer av behandling kan vara till hjälp för att lindra det.

Bipolär sjukdom typ 1

Bipolär sjukdom typ 1 innebär att du har kraftiga manier och svåra depressioner. Båda tillstånden kan bli så allvarliga att du behöver vård på sjukhus.

När du får en kraftig mani kan du bli så överaktiv att du får svårt att sova, vilket ökar risken för [psykos](#). Du kan även bli

aggressiv och riskera att skada dig själva eller andra.

Bipolär sjukdom typ 2

Du som har bipolär sjukdom typ 2 har depressioner varvat med perioder av ökad energi och minskat sömnbehov, så kallad hypomani.

Bipolär sjukdom typ 2 kan vara svårare att upptäcka än bipolär sjukdom typ 1, eftersom symtomen på mani är lindrigare. Det är ändå viktigt att du får en diagnos så att du kan få rätt behandling.

Kraftiga pendlingar och blandtillstånd

Du kan också ha en eller flera perioder med blandade tillstånd, så kallade blandepisoder eller blandtillstånd. Då kan du ha maniska och depressiva symtom samtidigt, eller pendla kraftigt mellan tillstånden under samma dag.

Vanligt med andra sjukdomar och besvär

Det är vanligt att du som har bipolär sjukdom har andra psykiska besvär eller sjukdomar samtidigt, till exempel olika [ångestsyndrom](#), [adhd](#) och [alkoholberoende](#).

Börjar ofta med en eller flera depressioner

Det är vanligt att man börjar få symtom på bipolär sjukdom under tonåren. Det är ovanligt att få en diagnos så tidigt eftersom det är svårt att särskilja bipolär sjukdom från annan psykisk ohälsa då man är ung.

Bipolär sjukdom börjar ofta med en eller flera depressioner. Då kan det vara svårt att veta om det är en sjukdom som präglas av enbart återkommande [depressioner](#), eller om det är bipolär sjukdom.

Att få återkommande depressioner är mycket vanligare än att ha bipolär sjukdom. Om dina depressioner varvas med överaktiva perioder är det viktigt att du utreds för bipolär sjukdom.

Vad beror bipolär sjukdom på?

Orsaken till att du utvecklar bipolär sjukdom beror både på arv och miljö.

Ärftlighet och livshändelser påverkar

Ärftlighet har större betydelse vid bipolär sjukdom än vid många andra psykiska sjukdomar. Det innebär att det finns en ökad risk för bipolär sjukdom om du har en nära släkting som har sjukdomen.

Risken för bipolär sjukdom kan också påverkas av sådant som händer dig i livet. Det kan till exempel vara något av följande stressande och svåra händelser i livet:

- dödsfall
- separation
- arbetslöshet
- nytt jobb
- flytt
- bli förälder.

Förändring över tid

När du väl har utvecklat bipolär sjukdom kan dina sjukdomsperioder utlösas utan någon tydlig orsak. Många omständigheter kan påverka sjukdomen på lång sikt.

Många med psykisk ohälsa återhämtar sig med tiden. Återhämtning handlar bland annat om att kunna hantera sina symtom och ha ett liv som man trivs med.

Risken att bli sjuk igen finns ofta kvar under hela livet. Du kan därför behöva fortsätta ta läkemedel även när du mår bra. Om du har mått bra under flera år kan du och din läkare tillsammans ta ett beslut om att försiktigt minska läkemedelsdosen. Det är viktigt att du är delaktig i beslut som rör din hälsa och behandling.

Påverka och delta i din vård

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller öppen specialistmottagning](#) du vill i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna specialiserade vården.

Informationen ska gå att förstå

Du ska få vara delaktig i din vård. För att kunna vara det behöver du [förstå informationen](#) som du får av vårdpersonalen. Ställ frågor om det behövs. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge du kan behöva vänta på vård](#).

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också [möjlighet att få hjälp av en tolk om du till exempel har en hörselnedsättning](#).

Du som behöver [hjälpmedel](#) ska få information om vad som finns. Du ska också få veta hur du ska göra för att få ett hjälpmedel.

Ditt samtycke är viktigt

När du har fått information om vilka alternativ och möjligheter till vård du har kan du ge ditt samtycke eller på något annat sätt uttrycka ett ja. Det gäller även [dig som är under 18 år](#).

Du kan [välja att inte ge ditt samtycke till den vård som du erbjuds](#). Du får också när som helst ta tillbaka ditt samtycke.

Någon som inte ger sitt samtycke kan bara behandlas om hen får vård med stöd av [lagen om psykiatrisk tvångsvård](#).

Du kan få en fast vårdkontakt

Du kan få en [fast vårdkontakt](#) om du har kontakt med många olika personer inom vården. En fast vårdkontakt är en person som bland annat hjälper till med att samordna din vård.

MER PÅ ANDRA WEBBPLATSER

- [Föreningen Balans](#)
- [Kuling.nu](#)
- [Livsbild.se - att leva med bipolärsjukdom](#)
- [Hjärnkoll](#)

Senast uppdaterad:

2024-03-15

Redaktör:

Katja Öster, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Lena Backlund, läkare, specialist i psykiatri, Psykiatri sydväst, Huddinge sjukhus, Stockholm

Mer på 1177.se

[När barn mår psykiskt dåligt](#)

När ett barn mår psykiskt dåligt kan det visa sig på många olika sätt. Barnet kan till exempel vara arg, irriterad, få svårt att sova eller ha ont i magen eller huvudet. Det är viktigt för barnet att det finns vuxna som lyssnar och ger stöd. Ibland behövs också stöd och hjälp från sjukvården eller kommunen.

Patientföreningar och närståendeföreningar

Här finns en lista över föreningar och organisationer som erbjuder olika form av stöd. Det spelar ingen roll var du bor i landet. Du behöver inte heller vara medlem för att ta kontakt.

Depression

Det är naturligt att känna sig nedstämd ibland. Men om du känner sig djupt nedstämd under en längre period kan du ha fått en depression.

1177 tryggt om din hälsa och vård

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

1177 på flera språk

I

Om 1177

I

Kontakt

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).