

---

En folder om psykisk ohälsa,  
framtagen av Riksförbundet  
för Social och Mental Hälsa,  
RSMH, med finansiellt stöd  
av Folkhälsomyndigheten.

*#snackapsykiskohälsa*

# Bipolär sjukdom

**RSMH**

RIKSFÖRBUNDET FÖR SOCIAL OCH MENTAL HÄLSA

Vanligast är att *bipolär sjukdom* bryter ut när man är i tonåren eller som ung vuxen, men det kan också komma senare i livet. För dig som mår psykiskt dåligt är det bra att veta att du inte är ensam. Psykiatriska diagnoser är något som ökar bland unga och utgör också en stor del av alla sjukskrivningar. Det finns inget skamligt med psykisk ohälsa, och ett första steg mot att må bättre är att våga prata om hur du mår och ta hjälp av andra.

## Vad är bipolär sjukdom?

**Bipolär sjukdom** (kallades tidigare manodepressiv sjukdom) innebär att du går igenom depressioner och maniska episoder. Tillstånden visar sig i återkommande skov och ofta har du symtomfria perioder däremellan.

När du hamnar i ett maniskt tillstånd kan du känna dig både extremt upprymd eller överdrivet lättirriterad. Du har ökad energi, är full av idéer och impulser som inte går att stoppa och tycker inte att du behöver sova så mycket. Några andra vanliga kännetecken för mani:

- *Extremt stort självförtroende.*
- *Överaktivitet och rastlöshet.*
- *Koncentrationssvårigheter, lätt distraherad.*
- *Pratsammare än vanligt och snabbare tal.*

Tillståndet gör att du tappar omdömet. Du kan göra av med mycket pengar och utsätta dig själv och andra för farliga situationer. Efteråt kan det vara tungt att inse vad du har gjort. En mildare variant, som inte får lika stora konsekvenser i vardagen, kallas hypomani. En tydlig signal är även här att du tycker att du behöver mindre sömn. Du känner dig mer energisk och positiv än vanligt.

Vid en depression känner du dig istället mycket låg och har negativa tankar en stor del av tiden. Du har heller inte

längre ork eller intresse att göra saker som normalt är roliga. Några andra vanliga kännetecken för depression är:

- *Energilöshet och överdriven trötthet.*
- *Känsla av att inte vara något värd eller överdrivna skuld känslor.*
- *Svårighet att koncentrera dig eller fatta beslut.*
- *Kroppsliga besvär som sömnsvårigheter, värk och förändringar i aptit.*
- *Tankar på döden eller självmord.*

## Så söker du hjälp

**En manisk eller** depressiv episod kan innebära stort lidande om du inte får behandling. Därför är det viktigt att du snabbt söker och får rätt vård. Det gör du enklast genom att vända dig till din vårdcentral. Du kan också vända dig direkt till en psykiatrisk mottagning. Om du arbetar kan det som alternativ finnas företagshälsovård att ta hjälp av, och om du går i skolan eller studerar finns det elev- respektive studenthälsa. Om du inte orkar själv så kan du be någon hjälpa dig. Du får då tid hos en läkare, som ber dig berätta om din situation och hur du mår. Om du tror att du har bipolär sjukdom är det viktigt att säga det, eftersom symtomen kan likna dem vid till exempel depression. Du kan få svara på frågor genom att fylla i ett formulär och genomgå en kroppslig undersökning för att utesluta fysiska orsaker. Passa på att ställa frågor till läkaren, som i samråd med dig ska göra en bedömning av dina behov utifrån din hälsa.

**Om du mår så dåligt att du inte står ut, har planer på att ta ditt liv, eller tror att du kan skada dig själv eller någon annan, är det viktigt att söka vård omedelbart. Vänta inte! Du kan då antingen ringa 112 eller kontakta en akutpsykiatrisk mottagning.**



## Vilken vård kan du få?

**Om din läkare** misstänker att du har bipolär sjukdom, får du remiss till en psykiatrisk mottagning. Där träffar du en psykiater som intervjuar dig om dina besvär, både nuvarande och tidigare i livet.

Behandlingen innebär att du i första hand erbjuds medicin för att stabilisera humöret. Läkemedel kan ge biverkningar, vilket du ska få information om. Du har också rätt att tacka nej, men det är bra att diskutera med din psykiater vad det skulle innebära. Medicin behöver ofta kombineras med annan vård. Det innebär till exempel psykologisk hjälp, som kan bestå av terapi eller samtalsstöd. Kognitiv beteendeterapi kan hjälpa dig att hantera impulser.

Det finns även samtalsgrupper där du kan få information om vad bipolaritet innebär, där även närstående kan delta. Du får hjälp att förstå dig själv och lära dig känna igen tidiga signaler för när du är på väg in i ett nytt skov.

Annan behandling som du kan erbjudas är Fysisk aktivitet på recept, FaR. Det innebär att du får ekonomiskt bidrag för en träningsform som passar dig. Forskning visar att motion har effekt för den psykiska hälsan. Oavsett vilken hjälp du får är det viktigt med kontinuitet och långsiktighet. Behandling med läkemedel behöver fortsätta under lång tid, för en del kan det vara nödvändigt under hela livet.

## Dina rättigheter som patient

**Du har rätt** till god vård och ett respektfullt bemötande från de som ska hjälpa dig. Om du har klagomål är det alltid bäst att prata med din läkare, men om det inte fungerar finns det andra möjligheter. **Second opinion** betyder att en annan läkare gör en bedömning. Om det uppstår problem med kontakterna i vården kan du vända dig till **Patientnämnden**. Känner du dig felaktigt behandlad kan du göra en anmälan till **Inspektionen för vård och omsorg, IVO**.

## Vad kan du göra själv?

**Försök att få** struktur i vardagen och skapa rutiner, det är viktigt för att minska risken att få nya maniska eller depressiva skov. Du behöver få tillräckligt med sömn och en bra balans mellan aktivitet och vila. Du kan skriva en så kallad stämningssdagbok för att beskriva dina symtom och hur du mår. Även om du inte orkar göra det du brukar, är det viktigt att göra något. Försök att:

- *Vara snäll mot dig själv och acceptera den du är.*
- *Gå utomhus varje dag, dagsljus är viktigt för sömnen.*
- *Röra på dig regelbundet, hitta en motionsform du gillar.*
- *Äta ordentligt och regelbundet.*
- *Vila och ta eventuellt hjälp av mindfulnessövningar för att slappna av.*
- *Göra något du tycker om, även om det tar emot.*
- *Undvika droger och dricka alkohol med måtta.*

Glöm heller inte bort att hålla kontakten med – och ta hjälp av – vänner och närstående. Du behöver inte kämpa och vara stark helt på egen hand. Inom Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, RSMH, kan du träffa likasinnade, ta del av kamratstöd och delta i aktiviteter.

## För dig som anhörig

**Det är ofta** en anhörig som först upptäcker när någon börjar må dåligt. Då kan man spela en viktig roll att motivera den som har bipolär sjukdom att söka behandling. Det kan samtidigt vara jobbigt att se på när någon närstående far illa. Därför är det bra att ta hand om sig själv för att orka stötta. Grupper och träffar för anhöriga kan finnas inom kommunen, vården eller hos olika intresseorganisationer.

*»Majoriteten av dagarna är det rätt ok. Men sedan är det de återkommande perioderna, som jag kallar dem, med depression, ångest, manier, självömkan, självmordstankar.«*

HÅKAN

# *#snacka psykisk ohälsa*

RSMH uppmuntrar till samtal om psykisk ohälsa.  
Var med i snacket du med!



Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, RSMH, är en organisation som arbetar för bättre vård, mer kunskap och allas rätt till god psykisk hälsa. RSMH har funnits sedan 1967 och har tusentals medlemmar och många lokalföreningar över hela landet. Vill du bli medlem eller veta mer? Läs på [www.rsmh.se](http://www.rsmh.se) eller ring vårt förbundskansli, telefon 08-120 080 40.